Rebajas de enero: compre ropa con inteligencia

Profeco

Revista del CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 383 • Enero 2009 • www.profeco.gob.mx • $ 25.00 • ISSN 0185-8874

Transforme su hogar en una CASA ECOLÓGICA

Plan anticrisis

¡Ordene sus finanzas!

Las mejores bases para iPod y MP3

ESPECIAL SALUD

- Póngase en forma sin salir de casa
- Los 10 alimentos + nutritivos (y los menos)

7 509997 078342 00363

Profeco

PROCITEL

Tu tiempo vale oro

¡Disponible en todo el país!

Profeco tiene una buena noticia: a partir de diciembre iniciamos la sexta y última etapa del Programa de Citas por Teléfono (Procitel), por lo que se incorporan a este servicio las delegaciones y subdelegaciones: Centro, Oriente, Sur, Poniente, Norte, Nezahualcóyotl, Naucalpan y Tlalnepantla.

¿Cómo funciona Procitel?

1. Marca al Teléfono del Consumidor desde la zona metropolitana de la Cd. de México al **55 68 87 22** y del resto del país al **01 800 468 87 22.**
2. Solicita una cita para presentar tu queja en la delegación correspondiente.
3. Profeco te proporcionará la fecha, hora y delegación a la cual deberás acudir para formalizar tu reclamación.
4. Acude a la delegación el día y hora de tu cita.
5. Presenta la documentación en original y dos copias para estar en posibilidad de realizar la conciliación telefónica y/o procedimiento conciliatorio.

Ahora presentar tu queja en Profeco es más rápido y fácil, sólo marca el Teléfono del Consumidor para solicitar una cita y olvídate de las largas filas.

Vivir Mejor

Sumario

Enero 2009, Núm. 383

Foto Olga Laris

6 **BUZÓN DEL LECTOR**

8 **YO, CONSUMIDOR**

10 **PROFECO CERCA DE USTED**

12 **MISCELÁNEA DEL CONSUMO**

22 **TENDENCIA DE CONSUMO**
Vuelo con conexiones

28 **RADIOGRAFÍA DE LOS SERVICIOS**
Ponga orden en sus finanzas

34 **EL LABORATORIO PROFECO REPORTA**
Alaciadoras para el cabello

46 **ENTREGA ESPECIAL**
El reino por una ganga

54 **A SU SALUD**
Dormir para sanar

60 **ENTREGA ESPECIAL**
Haga ejercicio en su casa

66 **ESPECIAL CONSUMO SUSTENTABLE**
La casa ecológica

74 **EL LABORATORIO PROFECO REPORTA**
Bases para iPod y MP3

84 **PLATILLO SABIO PROFECO**
Nopales rellenos con entomatadas

86 **TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO**
Insecticida ecológico

88 **TRINO**

CONAMED

Recetamos la mejor solución a pacientes y médicos

La CONAMED es una institución especializada, donde gratuitamente, a través de la orientación, la conciliación y el arbitraje les ayudamos a encontrar la solución justa.

5420 7000 **Lada sin costo 01 800 711 0658**

Vivir Mejor

http://www.conamed.gob.mx
orientacion@conamed.gob.mx

GOBIERNO FEDERAL

ALIANZA POR UN MÉXICO SANO

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Mónica Braun Guillén

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

Revista del CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Cuidado de Edición
Alejandro García Williams

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Editor Gráfico
Roberto Paz Amaya

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Daniel Wilson Oropeza
Elizabeth L. Barrera Mendoza

Colaboradores
José Trinidad Camacho (Trino)
Cynthia Márquez
Rodrigo Sánchez
Ángel Boligán
Manuel Clavellina
Alejandro Rodríguez
Oldemar González
Olga Laris, Laura Arnaiz, Juan Carlos Martínez

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Rafael Anzures Uribe
Alberto Díaz Trujillo
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Raúl Reynoso Nuño
Jaime Salazar Silva
José María de los Santos Quezada
Tomás Antonio Trueba Gracián
Miroslava Turrubiarte Thomas

El último tabú

Aunque parece claro que la "mexicanidad tradicional" hace tiempo que ha dejado de ser un concepto monolítico e inalterable, esta frase se sigue repitiendo con autoridad: "En la mesa de una familia mexicana (¿tradicional?), es mejor no tocar temas de religión, política y futbol". Bajo riesgo, claro, de provocar los manotazos de un padre transfigurado en algo así como don Fernando Soler en la película *Una familia de tantas.*

A ese dicho debería incluir otro tabú, más pertinente: el dinero. En efecto, hoy más que nunca vivimos rodeados de temas económicos; en los medios pululan especialistas en finanzas y no hay noticiero de prestigio que no programe cápsulas sobre cómo domar las tarjetas de crédito. Pero en la intimidad hogareña sigue siendo incómodo, quizás hasta de mal gusto, hablar francamente de finanzas.

Una encuesta sobre el control del ingreso personal realizada por **Profeco,** revela que 73% de los mexicanos lleva un registro para distribuir su ingreso… pero 43% de ellos lo realiza mentalmente. ¿Somos demasiado suspicaces si relacionamos la palabra "mentalmente" a figuras, éstas sí tan tradicionales, como el padre de familia que maneja con secretismo la información de cuánto gana (para no ser comparado con el vecino) o la madre que hace malabares y milagros con el gasto cada fin de mes?

Otro dato de la encuesta: 48% de quienes reciben un sueldo cambia el lugar donde come en día de pago. Se sienta a la mesa de uno más caro, por supuesto. Eso quiere decir que la mitad de los mexicanos estamos acostumbrados a decidir con miras en el corto plazo, con base en el apuro, la improvisación, el ajuste de cinturón forzado.

En este mes de renovación y de listas de propósitos de año nuevo, proponemos un renglón de mejora personal y familiar que no le pide nada a los usuales objetivos de mejorar la salud. Sí, la salud financiera. El registro de ingresos y egresos debe ser establecido en forma clara.

Le deseamos un feliz año nuevo. Uno inteligente.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF
Teléfono 5568 8722. Fax 5553 0574, ext. 1399. E-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211 7419

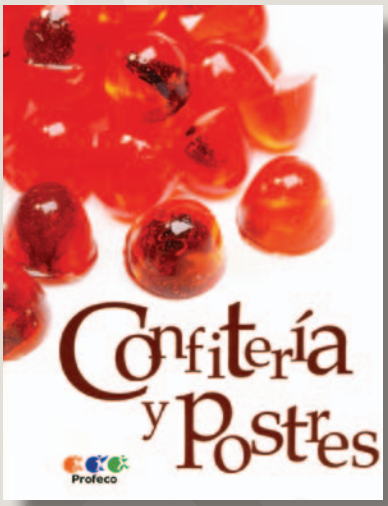
La *Revista del Consumidor,* publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco:** se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 2186211140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A. C. Calle Guerrero # 50, Col. Guerrero, Tel. 5591-1400 y 5591-1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón # 87, planta baja, Col. San Rafael, C.P. 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 40,000 ejemplares.

No deba letras, mejor cómprelas

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO

Conozca los nuevos libros de consumo inteligente publicados por Profeco:



Confitería y postres

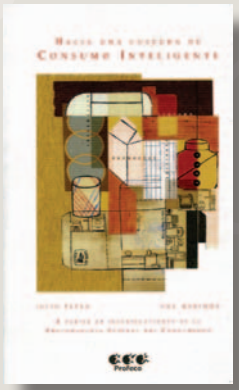
La mejor y más dulce colección de Tecnologías Domésticas Profeco, para hacer en casa

$ 60.00

Primeros auxilios para el planeta azul

Ecología para pequeños consumidores. Pasta dura completamente ilustrado

$ 80.00



Hacia una cultura de consumo inteligente

Los siete pasos del consumo inteligente y otras herramientas para empoderar a los consumidores

$ 70.00

Adquiéralos en el Centro de Documentación de Profeco (Cedoc) ubicado en José Vasconcelos 208, planta baja, colonia Condesa, México, Distrito Federal. Para más información llame al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 desde el D. F. y 01 800 468 8722 desde cualquier otra parte del país, o envíe un correo electrónico a memaldonador@profeco.gob.mx

Vivir Mejor

Su opinión es importante

Envíenos todos sus comentarios acerca de la *Revista del Consumidor* a rconsumidor@profeco o a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escriba y díganos qué opina!

La brújula

Los saludo desde Guadalajara, Jalisco. Les escribo porque quiero saber si me pueden enviar información a mi cuenta de correo electrónico sobre varios temas publicados en la *Revista del Consumidor,* como las Tecnologías Domésticas Profeco y Quién es Quién en los precios. Gracias.

—Alejandro Hernández

Para recibir información de los análisis de precios, estudios comparativos y diversos artículos sobre consumo, entre al sitio www.profeco.gob.mx y suscríbase al boletín electrónico *Brújula de Compra*.

En dicho sitio web puede consultar todos los resultados de los estudios de calidad que se realizan en el Laboratorio de **Profeco,** así como artículos de la Revista, Tecnologías Domésticas y Platillos Sabios Profeco y la información sobre los diversos programas de *Quién es Quién* en los precios, en el envío de dinero, en créditos a pagos fijos y muchos otros.

Fotos Archivo

Origen de la denominación

Quiero saber si todos los productos mexicanos tienen denominación de origen (o cuales sí tienen esta característica). Gracias.

—Denis Morales

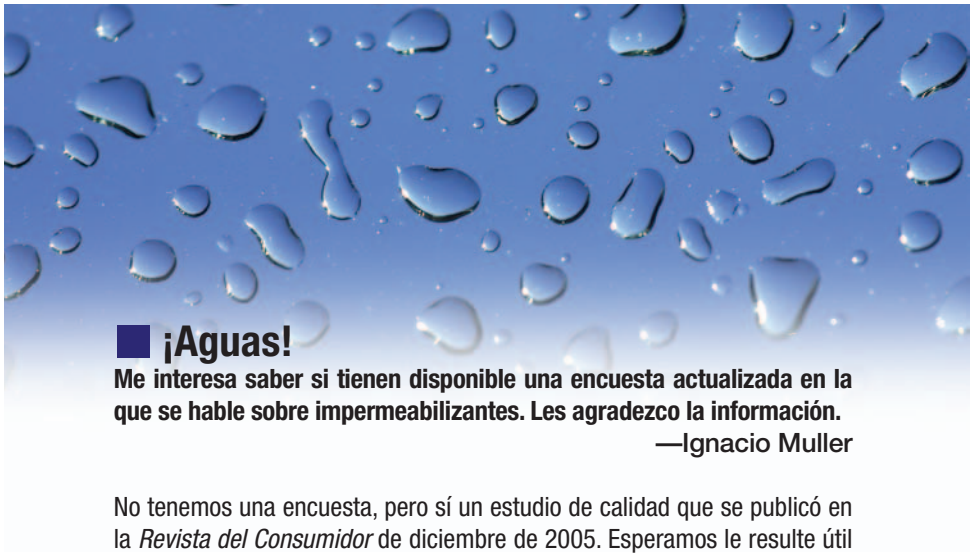
No, no todos. México ha tenido que proteger algunos de sus productos que cuentan con calidad y características únicas y se dan exclusivamente en un medio geográfico. La denominación de origen se otorga para evitar la competencia desleal a través de imitaciones, falsificaciones o adulteraciones. Algunos de los productos mexicanos con tal denominación son el tequila, el mezcal, la talavera, el café, la charanda, el bacanora (un licor de Sonora) y la artesanía de Olinalá. Para comprender mejor cómo y porqué se otorga la denominación de origen, consulte la *Revista del Consumidor* de enero de 2004. En la página del Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial, www.impi.gob.mx, encontrará más información.

Buenas llantas

Quiero comprar unas llantas para mi auto y busco algún artículo al respecto, pero no encuentro nada. Estoy suscrito a su revista pero no siempre las conservo. Gracias.

—Braulio

Busque el artículo publicado en la edición 353 de julio de 2006 en nuestra página web, www.profeco.gob.mx.



¡Aguas!

Me interesa saber si tienen disponible una encuesta actualizada en la que se hable sobre impermeabilizantes. Les agradezco la información.

—Ignacio Muller

No tenemos una encuesta, pero sí un estudio de calidad que se publicó en la *Revista del Consumidor* de diciembre de 2005. Esperamos le resulte útil porque además de saber cuáles productos impermeabilizantes pasaron las pruebas, encontrará recomendaciones de compra y de uso y cómo aplicar correctamente el producto. Aproveche antes de que sea tiempo de lluvias.

Nota importante: Las cartas que sean enviadas a la *Revista del Consumidor* implican que otorga su consentimiento para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

FE DE ERRATAS

En la *Revista del Consumidor* #382, en el artículo "No dan lata", de forma incorrecta se señala una 'X' sobre la lata de rebanadas de piña de la marca ASTRA, la cual no tuvo problema en masa drenada, sólo en la expresión del contenido neto: aparecía en gramos y de acuerdo a la norma debe expresarlo en kilogramos.

Asimismo, se señala una 'X' sobre las marcas Clemente Jacques, Herdez, Golden Hills, La Torre y La Pasiega, las cuales no tuvieron problema en masa drenada. Se trató, más bien, de un error en la declaración de los ingredientes utilizados en sus productos.

La marca S&W también se marco con una 'X', pero ello no debió significar que presentara información incorrecta en relación a la masa drenada. Simplemente no declaraba su masa drenada en la etiqueta, como lo indica la norma.

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- **Saber en qué AFORE se encuentra tu Cuenta Individual**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:30 a 21:30 hrs.
y Sábados de 8:30 a 15:30 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, México, DF, o bien a rconsumidor@profeco.gob.mx. No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.*

Con "Alma" en un hilo

Acabo de entrar al sitio de **Profeco** y me di cuenta de que la aerolínea Alma acaba de cerrar operaciones. Mi pregunta es: ¿van a cumplirle a los usuarios de dicha empresa? Yo soy uno de los afectados por el cierre de la aerolínea y **Profeco** no ha hecho nada. ¿Por qué?
Humberto Simón

Profeco intervino inmediatamente, en coordinación con la Secretaría de Comunicaciones y Transportes, para apoyar a los afectados como usted.

En primer término, Aeroméxico publicó su programa de aceptación de pasajeros (es decir, esta aerolínea estaría dispuesta a brindar el servicio que Alma no prestó). Si las alternativas no le satisfacen y desea presentar su queja por el incumplimiento de la empresa, acuda a la delegación de Profeco que le corresponda, de acuerdo con su domicilio, el del proveedor o el lugar en donde adquirió el servicio.

Recuerde que el lapso para presentar las reclamaciones ante Profeco es de un año a partir de la fecha de contratación, pago o entrega del bien o servicio, o de la última fecha en que solicitó al proveedor el cumplimiento de sus obligaciones.

Atención: en caso de que proceda el concurso mercantil de la aerolínea Alma, Profeco promoverá las acciones jurídicas para que los consumidores afectados puedan ser considerados como acreedores ante esta empresa.

Seguros ventajistas

El año pasado compré un vehículo en la agencia Chevrolet Naosa Tepatitlán. De inmediato me informaron que su financiera GMAC era mucho mejor que cualquier banco, así que acepté sus servicios. Sólo por mencionar uno de los muchos problemas que tuve con GMAC les diré que la factura tenía errores que se tardaron más de nueve meses en enmendar.

Llamé en infinidad de ocasiones a su número 01800, y cada vez me contestaba una persona diferente quien, por supuesto, no estaba enterada de mi caso, y si contestaba alguien competente salía a flote otro problema, como el extravío de mis documentos originales.

Otro disgusto que tuve fue cuando en mi estado de cuenta no aparecían los pagos que hice. Me hablaron para decirme que como estaba atrasado tenía que pagar intereses moratorios. Llegó un momento en que les dije que prefería que fueran por el automóvil y se lo llevaran, que seguir lidiando con sus errores.

¿Uno puede elegir la aseguradora que más le convenga cuando compra un auto nuevo? Al son de que financian el auto, obligan a los clientes a adquirir el seguro que cuesta 40% más que otros.
Juan Francisco Ramírez

En respuesta a su pregunta directa: depende. En el contrato de adhesión se estipula si es obligatorio o no contratar el seguro con la empresa que otorga el financiamiento. Así que lea con atención las cláusulas y cuidado con lo que firma.

Si desea interponer una queja debe acudir a la Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), ubicada en edificio Cima, López Cotilla 2031, 2° piso, colonia Arcos del Sur, Guadalajara, Jalisco, tel. 01 800 999 8080.

Queja en vía

Deseo reiterar mi insatisfacción por el pésimo servicio que brinda Pane en via. Como no puedo salir de la oficina a comer, recurrentemente solicito los servicios de esa cadena de comida rápida, en la sucursal Anzures. Desafortunadamente siempre me brindan un servicio deficiente, pues cuando no se les olvidan los cubiertos o los aderezos, no traen la bebida o la ensalada. Me he quejado telefónicamente con la gerente de la sucursal, pero siguen igual. Agradezco la atención que brinden a la presente.
María Isabel López

Si el proveedor incumplió, acuda a la delegación Poniente de Profeco, situada en Toltecas 23, esquina Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, a fin de formalizar su queja. Haga uso del poder de elección que tenemos como consumidores... No estaría mal que opte por contratar otro servicio.

A todos nuestros lectores:

Les recordamos que esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La *Revista del Consumidor* no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones Profeco, Condusef, Conamed, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrentan con proveedores y prestadores de servicios.

* Las cartas enviadas a la Revista del Consumidor implican su consentimiento implícito para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los Lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información).

Teléfono del consumidor

Si usted no habla, no se le oye...

- Asesoría y orientación jurídica
- Cómo presentar quejas y denuncias
- Comportamiento comercial de proveedores
- Ubicación de oficinas Profeco
- Suscripciones a la *Revista del Consumidor*
- Quién es quién en el envío de dinero de E.U. a México y mucho más

Si vive en el D.F. marque

5568 8722

Larga distancia sin costo para el resto de la República: **01 800 468 8722**

De lunes a viernes de **9:00** a **19:00** horas
Sábados, domingos y días festivos de **10:00** a **18:00** horas

Profeco Vivir Mejor

El trabajo comunitario que lleva a cabo **Profeco** en los rincones más remotos (aunque sólo en apariencia) del país es un camino de ida y vuelta. Los programas de capacitación y divulgación, gracias a los cuales estamos siempre cerca de usted, a su vez son una fuente riquísima de experiencias, que terminan cristalizando en un mejor entendimiento, para todos, del consumo inteligente. En esta sección hacemos un rastreo de las historias más inspiradoras.

Nuevo oficio, nueva vida

El trabajo manual ennoblece. ¿Conoce usted, por ejemplo, a algún carpintero que no tenga aunque sea un leve aire de respetabilidad? Esto adquiere más sentido cuando el aprendizaje de un oficio, por parte de una persona con capacidades diferentes, le renueva la vida y, además, lo convierte en un mejor consumidor. Conozca a los integrantes del Grupo Apremio, de Sonora.

Cada Tecnología Doméstica Profeco publicada en esta revista aspira a convertirse en una buena idea capaz generar un oficio, un nuevo negocio o medio de vida. En este sentido, las personas que laboran en la Delegación Sonora de **Profeco** han sido testigos del éxito. Y con doble mérito, pues los actores son personas que tienen capacidades diferentes.

"Todos somos consumidores y nosotros también tenemos derecho". Esa frase es asumida como motivo de gozo y no como simple lema por los integrantes de la Organización de Consumidores IAP Grupo Apremio, el cual está formado por personas que hace no muchos años hubieran sido calificadas como discapacitados físicos, pero que hoy son capacitados sin tregua por el Departamento de Educación y Divulgación de la Procuraduría Federal del Consumidor de la Delegación Sonora. La IAP Apremio tiene como objetivo principal emplear a personas en diversos oficios como la carpintería, herrería, y la venta de plantas y árboles en un vivero.

Gabriel Villa Dórame, integrante de la organización con 38 años de edad, había batallado durante mucho tiempo para conseguir un empleo digno. Hoy trabaja duro como herrero. "He aprendido una lección: si uno quiere hacer las cosas, las hace. Me di cuenta de que tenía capacidad para realizar un montón de actividades", dice Gabriel. Ese "empoderamiento" fundamental es el arranque de otros

Ilustración Mónica Miranda

aprendizajes: el derecho que tienen como consumidores (a no ser discriminados, para empezar). "Podemos ir de compras y disfrutar de los servicios, como todos. He aprendido a elegir mejor la compra de acuerdo a su calidad, utilidad y precio, y a no dejarme llevar sólo por la publicidad", agrega el flamante herrero.

Martha Patricia Valencia, empleada de un vivero y quien vive con sus padres, es fanática del "trabajo para la casa y para el uso personal". Por eso, tecnologías domésticas como el champú y el gel para el cabello le han sentado como anillo al dedo, o como corona a la cabeza.

La IAP Apremio no se conforma con el aprendizaje cotidiano; también exige sus derechos. El grupo envió una carta a la autoridad competente, en la que insta a mejorar los accesos en la Casa de la cultura del estado de Sonora. Es intolerable que las personas con capacidades diferentes tengan dificultades extra para asistir a actos culturales y artísticos presentados ahí. La petición fue tomada en cuenta.

Estas son unas pocas señales de una de las organizaciones de consumidores que actualmente **Profeco,** a través del Departamento de Educación y Divulgación de la Delegación Sonora, capacita, orienta e informa hacia la realización del consumo responsable e inteligente. Este trabajo de orientación comunitaria incluye una variedad de perfiles: niños, jóvenes, amas de casa, tercera edad, indígenas, personas con capacidades diferentes y de diversos niveles socioeconómicos.

El objetivo inaplazable es lograr que los sonorenses conozcan sus derechos, pero también que los hagan valer. Otro renglón: se ha detectado un alto índice de obesidad y diabetes en el estado; por ello se busca fomentar los hábitos de alimentación saludable, que son prioridad para **Profeco.** El programa se basa en la elección de productos alimenticios nutritivos, ricos, variados y económicos. Sí, los principios de siempre del Platillo Sabio, pero también se basa en la detección de publicidad engañosa y difusión de productos de baja calidad nutricional. Con estos principios, el consumo sustentable es casi una consecuencia lógica. —*Diana Platt Salazar, jefa de Educación y Divulgación de Profeco, Delegación Sonora.*

Antes de firmar...

Buró comercial de Profeco

En www.profeco.gob.mx usted encontrará información sobre 450 proveedores que pueden estarle ofreciendo cerrar un trato...
¡No se arriesgue! Dé clic en "Buró comercial de Profeco", y sabrá:

- Número de quejas contra esos proveedores.
- Principales motivos de reclamación.
- Porcentaje de resolución de las quejas.
- Proveedores que cuentan con contrato de adhesión registrado ante **Profeco**.
- Número de procedimientos por infracciones a la ley.
- Número y monto de las multas.
- Número de arbitrajes, de laudos y transacciones.

¿Dudas, comentarios?

- Dirección General de Quejas y Conciliación, Av. José Vasconcelos 208, piso 6, colonia Condesa, CP 06140, México, DF
- asesoria@profeco.gob.mx
- Teléfono del Consumidor 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República

¡Por una cultura de consumo inteligente!

Profeco Vivir Mejor

¿CUÁNTO CUESTA?

SER PERFECTO EN ENERO

Sí, ya lo imaginábamos: después de sobrevivir a esos temerarios atracones decembrinos, usted ha decidido enfrentar al mundo versión 2009 con la frente en alto; así que, como lo exige la culpa... perdón, la tradición, su lista de propósitos es tan grande como su incontenible determinación por realizarlos. Tómelo con calma, el inicio de año ideal aún no se vende en lata.

Por José Armando Aguilar

EMPEZAR UNA DIETA

"¡Ahora sí!" Va por ese pavo relleno que se devoró.

- Primera cita con el nutriólogo:
$350
- Las tres citas restantes de enero:
$750.00
Clínica punto médico

- Faja modeladora Body Signer Skin (mientras los consejos del experto surten efecto):
$599
- Fuerza de voluntad inquebrantable:
No tiene precio

DEJAR DE FUMAR

Que no se haga humo el reto.

- Tratamiento en una clínica particular contra el tabaquismo (sin mencionar los chicles, parches e inhaladores que podrían utilizarse):
$5,000
Clínica contra el Tabaquismo del Hospital Santa Fe (consulte la Radiografía de los Servicios "Clínicas contra el tabaquismo", en www.profeco.gob.mx)

COMENZAR UN NUEVO HOBBY

Coleccionar yates no es buena idea, por la crisis.

- Primera entrega de figuras de plomo de *El Señor de los Anillos*:
$69.90
- Tres entregas semanales más:
$389.70
Colecciones de Planeta DeAgostini

APRENDER UN NUEVO IDIOMA

En algún centro de lenguas extranjeras universitario, para que rinda la inversión.

- Pago por curso mensual intensivo:
$850
- Material (libro y cuaderno de trabajo):
$750
Centro de Idiomas de UPIICSA, Instituto Politécnico Nacional

Infografía Alejandro Rodríguez

GRAN TOTAL: $17,328

Pero no se desanime, mejor sea realista: los propósitos se cumplen con tiempo y disciplina; los sueños... esos se alcanzan durmiendo.

HACER EJERCICIO

La frente en alto no basta, también hay que levantar uno que otro músculo.

• Inscripción a un gimnasio:
$200
• Mensualidad:
$500
Gimnasio Condesa (consulte la Radiografía de los Servicios "Clubes deportivos y gimnasios" en www.profeco.gob.mx)

CUIDAR SU SALUD

¡Algo comienza a rechinar!

• Check up médico (evaluación básica):
$2,500
Centro Médico Dalinde (consulte la Radiografía de los Servicios "Chequeos médicos" en www.profeco.gob.mx)

• Multivitamínico Centrum (para reforzar):
$250

CONSEGUIR (O CAMBIAR) PAREJA.

Dicen que coquetear es sano, así que hay que pulir las armas.

• Cambio de imagen (tratamiento básico: corte, tinte, peinado, manicure...):
$2,600
Estética Imago

• Clases de baile (dos por semana en este primer mes):
$720
Instituto Internacional de Baile, Alicia Puig.

• Salir a los lugares nocturnos de moda (una vez por semana en enero, por lo menos): **$1, 600**
Incluye cover, bebidas y taxi de regreso

"PROMETO SER..."

• México es el país latinoamericano con más arraigo en establecer metas para el año nuevo.

• Optimistas: 80% de los mexicanos espera cumplir sus propósitos, lo que nos coloca en el primer lugar de optimismo de año nuevo en el mundo.

• Chile y México son las naciones que muestran más preocupación por el tiempo que pasan con su familia y, por supuesto, aspiran a mejorarlo.

• Los mexicanos somos los latinoamericanos que menos nos proponemos cambiar de trabajo.

Fuente Encuesta sobre la confianza y opinión de los consumidores: propósitos/promesas de año nuevo, ACNielsen, 2006

LEER MÁS

Una recomendación para los que quieran ahorrarse un buen tramo.

• Libro
Cómo hablar de los libros que no se han leído, de Pierre Bayard : **$200**
casadellibro.com

Nota importante: esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. Esto es: no tome este artículo como una serie de recomendaciones de consumo.

Foto Archivo

Tratos que suenan demasiado bien para ser ciertos

La credulidad humana siempre a prueba. Primero, en un ataque de filantropía, Bill Gates regaló toda su fortuna por medio de correos electrónicos; luego, la triste historia del heredero nigeriano que sólo necesitaba de la bondadosa (aunque algo interesada) ayuda de un asociado extranjero para sacar una herencia millonaria que injustamente le retenían en su país. El caso es que la falta de sentido común de quienes caen en este tipo de garlitos motiva cada vez nuevas y más elaboradas "oportunidades": esta vez se trata de una página falsa de Telmex que ofrece 30% de descuento en el pago de su recibo telefónico. Para aprovechar tan "generosa oferta", el incauto consumidor sólo necesita ingresar los datos de su tarjeta de crédito, su código de seguridad, nombre y dirección. Nada más. A veces habría que preguntarse quién tiene más culpa de nuestros males.

Fotoarte Elizabeth B.

11.7 millones

Número de mexicanos que sufrirán diabetes para el año 2025.

Fuente Merck Sharp & Dohme

Los 5 autos más verdes

Estos son los vehículos automotores mejor calificados en cuanto a su emisión de gases de efecto invernadero y de contaminantes que permanecen en el aire:

Marca	Submarca	Modelo	Emisión CO^2
Honda	Civic Híbrido	2008 y 2009	100
Smart	Fortwo	2008	119
Smart	Fortwo 1.0L Cabriolet	2008	119
Toyota	Yaris Sedán Core	2008	121
Toyota	Yaris Hatchback Core	2008	121

Fuente www. ecovehiculos.gob.mx

50 kilómetros con una sola carga

Foto www.japanprobe.com

Bambú motorizado

Pero si de carros ecológicos se trata, habrá que ver quién le compite en cualidades en pro del ambiente al BamGoo, el auto eléctrico de un solo asiento que está hecho casi por completo de bambú y que puede recorrer unos 50 kilómetros con una sola carga. Entre a www.japanprobe.com y conózcalo.

$ 2,459

Dinero que gasta mensualmente, en promedio, un diabético mexicano para reducir el riesgo de complicaciones y mejorar su calidad de vida.

Fuente Merck Sharp & Dohme

Cigarros sin humo

Hay dos clases de propósitos de año nuevo: los difíciles de cumplir y los auténticamente muy difíciles. Y esta última categoría estaría vacante si no fuera porque dejar de fumar es una de las metas más comunes. Sabedora de esto, la empresa china Golden Dragon Group lanzó el año pasado el primer cigarro electrónico, producto que viene a sumarse al ejército de chicles, parches e inhaladores que buscan ayudar a los fumadores a dejar tan humeante hábito. Y pues sí, el nuevo invento que usa pilas se ve como cigarro, se siente como cigarro, pero no es malo para la salud, ya que arroja vapor en lugar de humo. Ahora el nuevo propósito más difícil de cumplir no será dejar de fumar, sino romper el hábito de cambiar un cigarro... por otro.

Fuente reuters.com

El cigarro electrónico tiene un costo aproximado de 1,000 pesos.

Foto José Rodríguez

¡Hamburguesotototota!

Un homenaje (¿sátira?) a la cultura del exceso, el gigantismo alimenticio y la gloria de la grasa que sólo podría suceder en Estados Unidos. Se trata de la hamburguesa más grande del mundo; pesa poco más de 74 kilos, cuesta 350 dólares y puede ordenarla en el Mallie's Sport Grill & Bar, ubicado en Michigan. Si opta por lo más sano, que es llenarse con solo verla, puede conocer a la megahamburguesa en la galería de fotos de www.malliesbar.com.

Foto www.malliesbar.com

Mida su propio gas

A diferencia de los inventos del doctor Chunga, que son ingeniosos pero inútiles, el indicador de lectura remota para tanque de almacenamiento de gas LP sí parece tener una gran funcionalidad.

La mayoría de los tanques estacionarios de gas se encuentran en lugares de difícil acceso como la azotea, lo cual complica conocer el porcentaje de gas que aún contiene. Además, cuando el camión llega a resurtir, no es sencillo subir a la azotea para hacer usted mismo la lectura de la carga y compararla con la del medidor del camión.

Para solucionar lo anterior existe un indicador de lectura remota (un pequeño dispositivo no más grande que la palma de su mano) que se coloca en el tanque estacionario y tiene al menos 15 metros de cable, con la opción de añadir más cable de acuerdo con sus necesidades. El indicador digital envía la lectura a un monitor magnético que el usuario puede colocar en un lugar accessible para hacer la lectura, sin necesidad de subir a la azotea.

Los precios de los indicadores oscilan entre 850 y 1,500 pesos. Para más información, consulte www.rochester-mexico.com y www.ingusa.com.

Los proveedores de gas LP tendrán que rendir mejores cuentas.

Foto José Rodríguez

Compre por números

Por Alma Rosa Guerrero

Si entre los pasillos del súper duda sobre cuáles deben ser los alimentos que merecen entrar en su carrito debido a sus nutrientes, le será útil la referencia del Índice Onqui, un sistema estadunidense que califica a los productos de acuerdo con su valor nutritivo.

Entre cientos de productos comestibles exhibidos, resulta difícil elegir los alimentos más nutritivos para llevar a casa. Las etiquetas de información nutrimental arrojan cierta luz en momentos oscuros, pero no son determinantes para tomar las mejores decisiones. ¿Cuáles verduras y frutas reportan mayores beneficios? ¿Qué tipo de carne es más conveniente?

Con el fin de orientar mejor a los consumidores en sus decisiones de compra, a partir del mes de septiembre de 2008 cientos de tiendas en Estados Unidos asignaron un número del 1 al 100 a sus productos. Cada cifra representa el valor nutritivo del producto dentro de un índice denominado Onqui (Índice de Calidad Nutricional Global, por sus siglas en inglés), que según la revista *National Geographic,* publicación que dio a conocer la información, fue desarrollado por el Griffin Prevention Research Center de la Universidad de Yale. ¿Cómo se obtiene la ecuación? Sencillo: el valor de los beneficios a la salud que aportan los nutrientes en cada alimento (como vitaminas y minerales) es dividido entre los daños que pueden causar elementos como grasas trans, sal y azúcar. Mientras más alto sea el número, más saludable es el producto alimenticio.

El Top 10 Onqui ✔

Brócoli 100
Contiene más nutrientes que cualquier otro vegetal. Reduce el riesgo de cáncer y de enfermedades cardiacas.

Mora azul 100
Tiene vitaminas C, E y potasio. Disminuye el colesterol, controla la presión arterial e inhibe a las células cancerosas.

Naranja 100
Ninguna fruta tiene más antioxidantes y flavonoides con efectos antiinflamatorios, antitumorales y anticoagulantes.

Ejote 100
Es alta en proteína, potasio, calcio, hierro y vitamina B. Fortalece el bazo, pancreas y riñones. Es diurético y activador del metabolismo del azúcar.

Piña 99
Es rica en fibra, pectina y vitamina C. Uno de sus mayores atributos es el favorecimiento de la buena circulación. Tiene propiedades diuréticas y antiinflamatorias.

Rábano 99
Rico en fibra, potasio y vitamina C. Ayuda a prevenir algunos tipos de cáncer, como el de colon, y es un excelente diurético.

Calabaza 98
Aporta vitamina A, antioxidantes, vitamina C y ácido fólico, el cual favorece la salud del sistema nervioso.

Manzana 96
Gran fuente de vitamina C; contiene fibra, antioxidantes, flavonoides y polifenoles, potasio, fósforo, calcio, hierro, vitamina A, B1, B2, B6, vitamina E, y ácido fólico.

Col verde 96
Excelente fuente de fibra y betacarotenos que brindan protección a los ojos contra los rayos ultravioleta.

Tomate rojo 96
Es fuente de potasio, fósforo y magnesio. Aporta importantes cantidades de vitaminas B1, B2, B5, E , C y A, así como antioxidantes. Tiene poder diurético.

¿Y los peores? ✖

Debido a su pobre aporte nutricional, estos son los alimentos y productos con calificación más baja:

Galletas saladas 2
Harinas refinadas, grasas trans, grasas parcialmente hidrogenadas y una alta cantidad de sal son los componentes de este producto. 13 g equivalen a 55 kilocalorías.

Refresco con gas 1
La mayoría de los refrescos están hechos a base de aditivos químicos. Tienen un alto contenido de azúcar, carbonato, conservadores y sodio (benzoato de sodio). Una lata de 355 ml aporta 158 calorías.

Paleta helada 1
Azúcar, conservadores y varios colorantes artificiales son los ingredientes de esta golosina. Por la gran cantidad de agua y azúcar que contiene es susceptible de contaminación microbiana.

La lista ONQUI

Esta es la **lista completa** de productos según el Índice Total de Calidad. Parece que una buena ensalada es lo que le espera si quiere consumir de **forma saludable.**

Se ha demostrado que el alto consumo de grasas trans, colesterol, grasas saturadas, sal, azúcar, así como de químicos añadidos a los alimentos (embutidos, envasados, enlatados) para mejorar su presentación, cualidades (sabor, aromas, colores) y para prolongar su tiempo de conservación, se relaciona directamente con problemas de salud como obesidad, hipertensión, diabetes, arterosclerosos, tromboembolias y algunos tipos de cáncer.

Fuente *La nueva alimentación,* de Adolfo y Miriam Chávez, Los libros del consumidor, 1995 • Revista *National Geographic,* septiembre 2008, nuval.com · books.google.com.mx · botanical-online.com ·associatedcontent.com • progressivegrocer.com

Nacen más carros que niños

El hallazgo lo hizo el periódico *Milenio:* en la Ciudad de México se registran 160 mil nacimientos por año, mientras que el parque vehicular que se integra a las calles de la capital mexicana va de los 200 a los 300 mil anualmente.

Fotoarte Víctor Gutiérrez

¿Cuánta luz consume su cargador de celular?

Los principales fabricantes de teléfonos celulares del mundo lanzaron un sistema de clasificación energética para los cargadores, esos aparatos que son los últimos en nuestra lista de culpables cuando el recibo de la luz nos lanza una descarga al bolsillo. Tómelos en serio, pues cuando los deja conectados sin teléfono son capaces de gastar las dos terceras partes de la energía total que consume el uso de un celular. La forma en que funciona el *rating* es muy simple: va de las cinco estrellas para los que tengan máxima eficiencia energética, a las cero estrellas para los cargadores que consumen más energía. Así que, se supone, próximamente los cargadores contarán con una etiqueta que indique qué tan devoradores de luz son. ¿Le parece exagerado? Según Nokia, si los más de tres mil millones de personas que tienen teléfono celular optaran por un cargador de cuatro o cinco estrellas, se podría ahorrar la misma cantidad de energía que producen dos plantas energéticas al año.

Fuente www.nokia.com

Foto Archivo

El que tiene tienda que la surta

Siempre pasa: cuando más se nos antojan esas galletas cubiertas de chocolate, resulta que no hay ni una sola en el estante del supermercado ("¡Por qué a mí, por qué a mí!") De acuerdo con un estudio de la Asociación Mexicana de Estándares para el Comercio Electrónico, los productos con mayor porcentaje de faltantes en los anaqueles son los siguientes:

Alimentos: galletas **(7.8%)**, cereales **(6.9%)** y refrescos **(6.8%).**

Cuidado personal: cremas para la piel **(9.6%)**, champú **(8.5%)** y pasta dental **(7.7%).**

Cuidado del hogar: servilletas **(9.7%)**, limpiadores líquidos de ropa **(7.3%)** y detergentes para trastes **(5.0%).**

¡A Chuchita la bolsearon!

"Ya chole chango chilango, ¡qué chafa chamba te chutas! No checa andar de tacuche, ¡y chale con la charola!". Si usted tampoco entendió, no se preocupe, ahora puede descifrar el inicio de la Chilanga Banda, popularizada por Café Tacuba (aunque la original es de Jaime López), con la ayuda del *Diccionario de Jergas de Habla Hispana,* una recopilación de palabras y frases que son tan típicas en un país como incomprensibles en otro. Sólo por si en su última visita al mercado los marchantes, con su palabrería, le salieron con a que Chuchita la bolsearon, el diccionario está a la venta en Internet por 24 dólares, pero también puede consultarse la versión electrónica en www.jergasdehablahispana.org

Cibercompras a la mexicana

El importe de ventas a través de comercio electrónico en el 2008 será de **1,621 millones de dólares.**

72% de las ventas realizadas por Internet tienen que ver con el segmento turístico.

70% de los pagos efectuados en línea se hacen utilizando una tarjeta de crédito.

La mitad de las ventas electrónicas se realizan en el Distrito Federal y toda su área metropolitana.

Los productos más vendidos a través de Internet: **boletos de avión** (69%), **de espectáculos y cine** (4%), y equipo de **cómputo** (8%).

Fuente Estudio de Comercio Electrónico en México 2008, Asociación Mexicana de Internet (Amipci)

En sus manos está el poder

Derecho a la información:
La publicidad, las etiquetas, los precios, los instructivos, las garantías y en general toda la información de los bienes y servicios que nos ofrecen debe ser oportuna, completa, clara y veraz, de manera que podamos elegir sabiendo qué compramos.

Usted tiene el poder
¡Profeco lo respalda!

Profeco Vivir Mejor

¡Esta casa es un

Hay muchos objetos que están fuera de su sitio y dispersos por todos los rincones de esta casa. Encuéntralos antes de que se genere un caos.

Comienza la búsqueda

Revisa la siguiente lista y descubre por qué es importante encontrar los 10 objetos ocultos y devolverlos a su lugar.

1. Un oso de peluche
Un compañero tan adorable debe estar en un lugar especial y no abandonado en cualquier sitio donde se ensucie y maltrate.

2. Un patín
¿Te imaginas si alguien lo pisa por accidente? El resbalón podría ser terrible y causar mucho daño. Hay que guardarlo junto con su par.

3. Una pieza del Lego
Tu hermanito o una mascota podría tragarse piezas pequeñas de un juguete y causarle asfixia. Ajá, y el juego te quedaría incompleto.

4. Una mochila
No hay manera de realizar la tarea y aprender cosas nuevas si los libros y los útiles escolares han desaparecido.

5. Un martillo
Su lugar correspondiente es la caja de herramientas. Un golpe con él duele mucho. ¡Urge encontrarlo y devolverlo a su lugar!

6. Una bufanda
El frío es terrible afuera y es necesario protegerse el cuello y el pecho para no enfermar. ¿Dónde está la bufanda?

7. Una consola de videojuegos
Uno de los juguetes más divertidos y que más dinero cuestan está a punto de estropearse.

8. Unas llaves
Sin las llaves de la casa no es posible salir de ella y luego querer entrar de nuevo. Hay que buscarlas hasta encontrarlas.

9. Dinero
Para pagar las compras del supermercado se necesita el dinero que está dentro de la cartera. ¿Alguien la ha visto?

10. Un zapato de futbol
El partido final del torneo de futbol está por comenzar y no aparece el par de zapatos del goleador estrella. Se viven momentos de angustia entre la afición.

Ilustración Mónica Miranda

desorden!

Por Alma Rosa Guerrero

Papás, lean esto

El valor del orden

El orden es el hábito base para el buen desarrollo de un niño, y corresponde a los padres inculcarlo a sus hijos desde muy temprana edad. Un buen comienzo es enseñarlos a ordenar sus juguetes como si fuera un juego, este simple hecho les ayudará a fortalecer el dominio de sí mismos, el equilibrio personal, la serenidad y el sentido de organización.

- Elija el sitio más adecuado para que los niños guarden sus juguetes. Lo ideal es que sea el mismo lugar donde los niños juegan. Puede ser un rincón de su habitación, un cuarto especial o un clóset.
- El mejor recipiente para guardar los juguetes es una caja o canasta sin tapa, así se elimina el riesgo de dedos atrapados o de que los niños intenten meterse dentro de una caja o baúl.
- Al principio tendrá que enseñar a sus hijos cómo guardar cada juguete, y con mucha paciencia, para que se vayan habituando poco a poco.
- Acostúmbrelos a guardar sus juguetes después de jugar. Desde los dos años los niños aprenden que cada objeto tiene un sitio donde debe estar.
- Los juguetes no tienen sexo, así que permita a sus hijos compartirlos sin distinción de género, ya que esto fomentará la igualdad y la solidaridad.

Foto archivo

Celulares e Internet en aviones

Vuelo con **conexiones**

Por Rodrigo Sánchez

Pocas reglas existen dentro de los aviones más rigurosas que apagar el teléfono celular durante todo el vuelo. Sin embargo, todo parece indicar que la tecnología está por llevarnos a nuevos rumbos. Si la aeronáutica nacional se pone las pilas, pronto podrá distraer su claustrofobia y aburrimiento en el avión con el gadget que le cambió la vida... con ciertas restricciones.

Si utilizar el celular en un avión está prohibido, seguramente es porque representa un gran peligro, ¿cierto? Es más sencillo –y rápido– imaginar a los hermanos Wright y a Graham Bell haciendo pruebas en conjunto con sus respectivos inventos a principios del siglo pasado para determinar que, en efecto, un avión colapsa cada que alguien siquiera se atreve a acercarse el auricular a la oreja, antes que investigar las razones verdaderas para tal veto. Sin embargo, pese a que existen motivos de peso para no permitir la utilización de celulares en una aeronave, lo cierto es que a la fecha ningún avión –de aerolíneas comerciales, al menos– ha sufrido un accidente fatal por culpa de una llamada telefónica desde los cielos. Y aun así, la mayoría de las líneas aéreas del mundo prohíben hablar por celular en pleno vuelo.

"Hay una norma, la 019SCT3-2001 de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes, que establece las restricciones para la operación de teléfonos celulares y aparatos electrónicos a bordo de las aeronaves", explica Mauro Rafael Gómez Peralta, director general de Aeronáutica Civil de la SCT. De acuerdo con artículos publicados por miembros del IEEE (Instituto de Ingenieros Eléctricos y Electrónicos, por sus siglas en inglés), un móvil prendido dentro de la cabina tiene el potencial para interferir con el sistema de posicionamiento global de la aeronave (GPS) y provocar una catástrofe. Con tantas advertencias, ¿qué aerolínea sería tan imprudente como para permitir el uso de celulares a bordo de sus vuelos?

Llamadas al aire

"OnAir es la única solución apoyada por la industria aeronáutica que provee nuevos tipos de servicios y sistemas de ingresos para las aerolíneas", nos comenta en entrevista telefónica Walter Bruderer, vocero de la compañía fundada en 2005 por Airbus y SITA, y a los "nuevos tipos de servicios" a los que se refiere son Internet Wifi, mensajes de texto e incluso llamadas telefónicas desde tu celular GSM dentro de jets en pleno vuelo y sin temor a que un "Hola, ¿con quién hablo?" termine en un "*¡Mayday, mayday!*". La pieza clave es la conectividad SwiftBroadband provista por Inmarsat y un concepto conocido como picocell (ver recuadro 'Puro pico') que desaparecen cualquier posibilidad de interferencia y permiten la conexión a teléfonos en tierra.

La "tiranía" del celular conquista territorios. ¿El cielo es su límite?

Foto Archivo

A grandes rasgos, SwiftBroadband es el sistema a través del cual toda la información del avión llega a tierra y la información de tierra al avión, mientras que picocell se ocupa de cómo crear una célula muy pequeña (de ahí su nombre) en la zona de pasajeros para evitar una interferencia con los instrumentos de navegación en la cabina. Esto significa, según el proveedor, que este sistema permite actualmente que hasta 24 personas hablen al mismo tiempo dentro de un avión, que todos los pasajeros envíen mensajes SMS sin limitantes y la posibilidad de conexiones a través de Internet GPRS de hasta 432kbps.

De acuerdo con Bruderer, el sistema OnAir es actualmente utilizado en cuatro de los cinco continentes y aerolíneas como AirFrance ya tienen vuelos en los que se puede utilizar el celular. "Según una encuesta hecha por Airline Business y SITA en 2008", dice Bruderer, "entre 42 y 44% de las aerolíneas europeas ofrecerán algún tipo de telefonía móvil a bordo en los próximos dos años." ¿Y qué pasa en nuestro continente?

Puro pico

Por lo general, para que los celulares puedan conectarse a la célula más cercana deben variar su potencia de transmisión. En el caso de un avión, la potencia para llegar a las antenas que están en tierra sería probablemente la máxima, por lo que es factible que la señal del teléfono también se registre en los instrumentos de navegación. Sin embargo, si se instala una estación base dentro del avión, los celulares requerirán de muy poca potencia para conectarse con ella, lo que evita que las señales de interferencia lleguen hasta los sensores de la aeronave. Luego, la señal telefónica será transmitida por medio de un sistema de IP flexible a tierra y ahí se conectará con el sistema de telefonía local. ¡Y *voilà*, el sistema de telefonía picocell!

Del avión hasta su casa

A continuación mostramos el funcionamiento básico de los sistemas de telefonía (o Internet) en aviones cuando hace una llamada desde su asiento hasta el teléfono de la sala de su hogar.

Infografía Oldemar

Ilustración Roberto Paz

México también navega…

Pese a que México aún no figura entre los países con rutas en las que se ofrezca el servicio de Internet en los aviones, sí existe la posibilidad de navegar durante horas mientras nos transportamos de un lado al otro: la línea de autobuses de pasajeros ETN dispone de conexiones Wifi en sus viajes entre las ciudades más grandes de la República (Monterrey, Guadalajara, Toluca, Querétaro y Ciudad de México, entre otras) y el servicio está incluido con el pago del pasaje.

¡No le llame!

La norma 019SCT3-2001, de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes, establece las restricciones para la operación de teléfonos celulares y aparatos electrónicos a bordo de las aeronaves: "El objetivo de la presente Norma Oficial Mexicana es restringir la utilización de teléfonos celulares, aparatos transmisores-receptores y/o aquellos aparatos electrónicos portátiles personales que, de acuerdo a las políticas del concesionario y permisionario, causen interferencias y/o distorsiones en las señales de los sistemas de navegación y/o comunicación de las aeronaves". Por lo tanto, "está prohibida la activación y operación de teléfonos celulares y aparatos electrónicos portátiles, cuando su portador se encuentre a bordo de una aeronave, desde el momento en que se cierren las puertas utilizadas para abordarla y efectuar el vuelo, hasta el momento en que éstas se abran después de efectuarlo".

"Actualmente nos encontramos en el proceso de declarar la cancelación de la norma 019", explica el inspector Mauro Rafael Gómez Peralta, de la DGAC. Nuestro país, así como Estados Unidos, está regido por organismos distintos de los europeos, por lo que el proceso de autorización para utilizar celulares en un avión podría tardar más en realizarse. En el caso de Estados Unidos, que están legislados por la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC, por sus siglas en inglés), ya se considera la opción. Sin embargo, su sistema de telefonía híbrido (en Europa, así como en México, el sistema predominante es GSM, mientras que en EU existen compañías que utilizan CDMA y TDMA, así como varias otras tecnologías) podría generar nuevos problemas para los sistemas existentes de telefonía a bordo. Mientras tanto en México, comienzan a cambiar las reglas. "Nos hemos dado cuenta de que esta situación ya ha cambiado, principalmente en los países del primer mundo, donde es permitido el uso de los celulares después de que el avión deja la pista y antes de llegar a plataforma", asegura Gómez Peralta. "Esto ha motivado que estemos en proceso de cambiar esta norma para promover que se permita el uso del celular". De cualquier manera, al menos es posible que nos conectemos a Internet en la comodidad del asiento 17C, mucho antes de lo esperado.

Conexión de ala ancha

"Sin importar la autorización de la FCC, las investigaciones de Aircell indican que los viajeros no desean utilizar sistemas de voz", dice Joseph Gavin, socio de RF|Binder y vocero de Aircell, compañía dueña de Gogo Inflight, el sistema de navegación web más importante en Estados Unidos, que utilizan compañías como American Airlines y, próximamente, Delta Air Lines. Aircell comenzó su historia en la década de 1990 con la instalación de sistemas de comunicación por voz en aeronaves privadas. Sin embargo, en 2006 fue el ganador de la licitación de la frecuencia de los 3Mhz, exclusiva para comunicación tierra-aire, que anteriormente poseía Airfone, la empresa de comunicación aérea que se distinguía por instalar bocinas telefónicas en cada uno de los respaldos de las aeronaves que, si bien todos descolgaban por curiosidad, pocos utilizaron realmente (y para comprobarlo, basta decir que el servicio fue descontinuado en 2006 y nadie se ha dado cuenta aún).

El sistema Gogo Inflight de Aircell es muy simple: "Aircell utiliza 92 torres celulares a lo largo de Estados Unidos que transmiten a las aeronaves que están equipadas con el sistema Gogo", dice Gavin. "Las tres antenas instaladas en el avión (dos debajo y una arriba) reciben la señal y la transmiten al sistema Gogo dentro

Ilustración Roberto Paz

del vehículo y ese sistema transmite una señal Wifi en todo el avión."A pesar de que la solución de Aircell también tiene la capacidad para llamadas a celulares, actualmente sólo se utiliza el"modo Avión", que restringe cualquier señal que no sea para Internet inalámbrico.

En agosto de 2008, American Airlines se convirtió en la primer aerolínea norteamericana en ofrecer los servicios de Internet de banda ancha de Aircell. Anteriormente existieron ofertas similares –como Connexion by Boeing (2003-2006), que murió luego de la poca demanda durante su periodo de prueba–, aunque no con la velocidad de ahora o con el precio (12.95 dólares por el servicio, tanto en primera clase como en turista) que tienen actualmente, lo que derivó en su extinción. De cualquier manera, por el momento la oferta de American Airlines también es una prueba que podría no ser definitiva."La tecnología será probada entre tres y seis meses en aviones Boeing 767-200 y después American Airlines evaluará exhaustivamente el servicio para determinar si es conveniente para el consumidor en lo que respecta a calidad, contenido y valor agregado", dice Lauren Gass, de la agencia Weber Shandwick y vocera de AA. Las aerolíneas mexicanas también podrán ofrecer el servicio si así lo desean."No puedo presentar una fecha para la aparición comercial de Internet en los aviones, porque depende de muchísimos factores, pero sé que está próxima esa situación. Calculo yo en un año, año y medio", asegura Gómez Peralta. Después de todo, ¿quién dice que preferimos siete horas de YouTube y mails laborales a siete horas de sueño y películas de John Travolta que aún están en cartelera?

Listos para aterrizar

Introducir nuevas tecnologías en medios no tan nuevos puede ser tan arriesgado como introducir especies ajenas en ecosistemas balanceados. Un vuelo trasatlántico con alguien colgado del celular en el asiento de junto se antoja insoportable. Lo mismo para alguien navegando por sitios para adultos o con contenido no apropiado para verse en un apretujado avión y cerca de menores.

> La norma que prohibe el uso de teléfonos celulares en los aviones está a punto de cambiar en nuestro país.

¿Qué pasa cuando la mayoría quiere dormir y una persona necesita hacer llamadas urgentes? Es probable que algún día surja una legislación o, en el peor de los casos, un reglamento de obligaciones y derechos de los aero-internautas y de las llamadas en el aire, sin embargo, hasta ahora American Airlines no ha tenido que pensar en el tema."Aunque no hemos tenido ningún reporte de pasajeros viendo contenido inadecuado vía web, estamos trabajando junto con Aircell para implementar tecnologías que filtren contenidos pornográficos", explica Doug Backelin, gerente de comunicaciones y tecnologías en vuelo de American Airlines. Además, pese a que la oferta de servicios web es nueva, los materiales ofensivos no son un tema nuevo para el personal de AA que, de acuerdo con Backelin, siempre ha sabido manejarlos de manera adecuada.

Finalmente, pese a que tanto los servicios de telefonía como Internet son promovidos como una opción para el cliente, los tripulantes de la aerolínea también se benefician a través de ellos con un mejor rastreo de equipajes, avisos sobre manejo de pasajeros especiales, telemedicina para emergencias, la posibilidad de enviar correos electrónicos para los demás miembros de la tripulación y comunicaciones por audio y video. Todo parece indicar que la aviación está por cambiar sustancialmente. Quién sabe, quizás algún día podremos subir nuestra propia comida y dejar de decidir entre el lamentable pollo y la repulsiva pasta del avión. Sí, suena realmente imposible, pero lo mismo decíamos de hacer llamadas desde celular a tres mil metros de altura.

NSFP, por favor

Las iniciales **NSFW** (del inglés 'Not suitable for work', que significa 'No apto para el ambiente laboral') se utilizan para advertir sobre material en Internet que no es recomendable para abrirse en una oficina, sin embargo, dada la llegada de internet a los aviones, sugerimos una lista de contenidos que sería conveniente incluir en la nueva categoría que sugerimos bautizar 'Not suitable for planes' o **NSFP** (no recomendable para abrirse en aviones):

- Llamadas a hotlines o discusiones telefónicas acaloradas
- Videos o fotografías con violencia explícita
- Videoconferencias íntimas y subidas de tono
- Cualquier sitio web o video que tenga la más mínima relación con terrorismo y secuestro de aeronaves
- Sitios y videos pornográficos
- Accidentes aéreos en cualquiera de sus presentaciones

Ponga en ORDEN

Recomendación: mientras lee este artículo, procure tener al lado una computadora con conexión a Internet; las herramientas que le propondremos para sanear sus finanzas están casi todas en línea, a muy pocos clics de distancia.

De cara al rigor de la cuesta de enero, tiene usted dos opciones. 1) Entrar en pánico e improvisar radicales recortes de gastos. 2) Utilizar el sentido común y llevar a cabo la tarea que ha postergado durante mucho tiempo: un análisis completo de sus ingresos, gastos, deudas y ahorros, que le permitirán conocer de una buena vez su verdadera situación financiera. Créanos, si opta por la segunda opción, la relación con su dinero dejará de ser histérica y la cuesta no será tan pesada.

sus finanzas

Por Faustino García

Por lo general, el dinero es noticia y nos enteramos por periódicos, Internet, televisión o radio sobre la delicadísima situación económica, la fortuna de los magnates o, incluso, los debates en el Congreso por autorizar el presupuesto para el gasto público.

Aunque mucho se habla de él y de la forma en que se gana y se gasta, esto sólo es a nivel externo, pues hablar de cómo se distribuyen los recursos propios luce tan difícil como revelar secretos de la vida íntima.

En efecto, el manejo del dinero en la familia es un misterio que sobrevive en pleno siglo XXI. Hablarlo, incluso con la pareja, incomoda a más de uno, lo que conlleva a tomar decisiones inadecuadas o a endeudarse en exceso, por la "pena" de no poder gastar como hace el otro, ya sea el cónyuge, familiar o compañero.

Cada vez son más las publicaciones especializadas que tocan el tema de las finanzas personales; incluso los noticieros de TV dedican cápsulas o pequeños espacios a informar sobre determinadas cuestiones económicas, sobre todo en épocas de alto consumo, como Navidad, vacaciones o regreso a clases.

Pero todo ese conocimiento no parece bastar para motivarnos a crear un sistema formal de análisis de nuestra situación financiera. Según encuestas realizadas por **Profeco** sobre el control de ingreso personal, 73% de los mexicanos entrevistados lleva un registro para distribuir su ingreso; sin embargo, 43% de ellos lo lleva... ¡mentalmente! (ver gráfica 1 en la siguiente página). Por otro lado, 44% tiene problemas para organizar su gasto y 18% de ellos considera que gasta demasiado (ver gráfica 2).

Al gasto excesivo se suma una peligrosa vuelta de tuerca, la del endeudamiento: poco más del 45% de los entrevistados, casi la mitad, realizan a crédito la compra de bienes de consumo duradero (ver gráfica 3).

Benditos conocimientos en línea

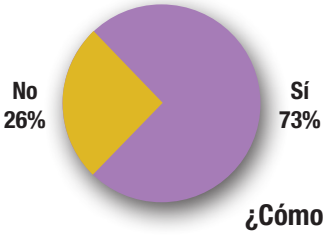
Con el crecimiento en la penetración de Internet, se tenga o no computadora en casa, se puede acceder a una serie de contenidos en cualquier momento del día, entre ellos está la información relativa al manejo del propio dinero y los gastos de la casa.

A continuación describiremos, en tres pasos, los programas y herramientas en línea que ofrece **Profeco** en su sitio (www.profeco.gob.mx) para mejorar el manejo de las finanzas personales, tomar mejores decisiones de gasto y, con ello, tener una buena salud financiera.

Hemos rastreado también algunos de los mejores sitios pertenecientes a otras instituciones o bitácoras personales en línea (blogs) que cuentan con demás herramientas, decálogos o recomendaciones sobre el tema que serán de gran ayuda para usted.

Gráfica 1

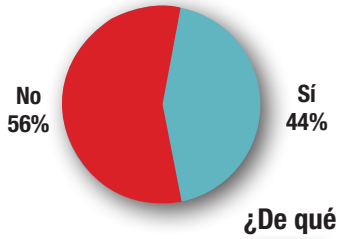
¿Lleva un registro para distribuir su ingreso?



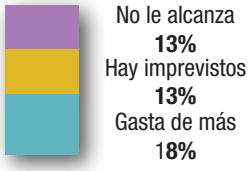
¿Cómo lo lleva?

Gráfica 2

¿Tiene problemas al organizar sus gastos?



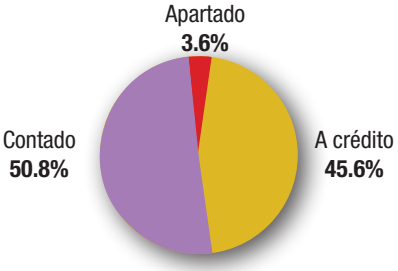
¿De qué tipo?



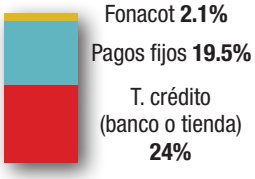
Fuente Encuesta sobre control de ingreso personal. Abril 2006.

Gráfica 3

¿Cómo adquiere sus bienes?



¿Con qué sistema de crédito?



Fuente Encuesta sobre Hábitos de Compras a Crédito. Mayo 2006.

PASO 1 Sepa dónde está parado

Como punto de partida, usted debe contar con un análisis de la situación financiera del hogar (personal y familiar). Es decir, con una radiografía de lo que gana (ingreso), lo que debe (deuda), lo que guarda (ahorro) y lo que consume (gasto).

• Para determinar la liquidez o el saldo disponible con el que cuenta su familia en un periodo de tiempo (por ejemplo, un mes), debe identificar tanto sus ingresos como sus egresos (la suma del pago de deudas, ahorro y gastos) mensuales. Si el resultado es cercano a cero o negativo, atención: necesita un plan para disminuir las deudas.

• La liquidez no es lo mismo que el capital del que dispone su familia. Este último resulta de conocer los bienes (activos) con los que cuenta, sumarles el monto ahorrado y restarles el monto de las deudas.

• Al sumar el capital al saldo (obtenido de ingresos menos egresos), obtiene (¡eureka!) la situación financiera del hogar. Si los egresos son mayores, tendrá una cantidad negativa, lo cual, como se podrá imaginar, no es nada bueno.

• En el sitio de **Profeco** puede utilizar formatos en Excel en los que captura la información y automáticamente podrá calcular los totales en un resumen de la "hoja" principal, que en pantalla se ve así:

Cómo administrar mejor los ingresos

Situación financiera del hogar

Profeco

Instrucciones: Puedes capturar la información en cada una de las siguientes hojas y automáticamente se calcularán los totales en este resumen
O bien, imprimir cada uno de los formatos y anotar los gastos de forma manual.
(Estos formatos son sólo una sugerencia, puedes eliminar las filas de los conceptos que no utilices y sustituir o agregar los que apliquen en tu situación familiar)

Oprime en el rubro que te interese consultar:

Ingresos	$0.00
Total de ingresos	$0.00

Pagos a las deudas	$0.00
Ahorro mensual	$0.00
Gastos mensuales	$0.00
Total de egresos	$0.00

Activos	$0.00
Monto ahorrado	$0.00
Monto de las deudas	$0.00
Capital (Activos más ahorro menos deudas)	$0.00

Saldo (Ingresos menos egresos)	$0.00

Situación financiera del hogar (Saldo más Capital)	$0.00

Elaborado por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco. Octubre 2008

¿Cómo llega hasta ese formato de Excel? Fácil. Vaya a www.profeco.gob.mx y en la sección "Brújula de compra", haga clic en "Consulte los artículos del boletín". Busque el Boletín 96, Especial de finanzas personales y haga clic en "Situación financiera del hogar".

¿Prefiere hacer las cosas a la antigüita, arrastrando el lápiz y usando calculadora? Fotocopie los formatos de la siguiente página y anote sus cifras. Tenga una en blanco para cada mes del año, y en menos tiempo del que se imagina tendrá una situación financiera más controlada y sana.

Lista de ingresos

(La categoría de"fijo" se refiere al ingreso de manera continua y la de "variable" a aquellos ingresos extraordinarios).

Ingreso mensual	Monto ($)	Categoría (fijo/variable)
Sueldo		
Prima vacacional		
Aguinaldo		
Tiempo extra		
Honorarios		
Rentas		
Otros ingresos		
Total (suma)		

Lista de gastos

(La categoría de "fijo" se refiere a qué se gasta en un concepto de manera continua, y la de "variable" a aquellos gastos que se realizan de manera imprevista o por una sola vez).

Gasto mensual	Monto ($)	Categoría (fijo/variable)
Alimentación		
Vestido y calzado		
Vivienda		
Salud		
Educación		
Transporte		
Total (suma)		

Lista de deudas

(La categoría de "fijo" se refiere a la deuda en un concepto de manera continua y la de "variable" a aquellas deudas imprevistas que no son constantes).

Deuda	Capital	Monto del pago mensual ($)	Categoría (fijo/variable)
Hipoteca			
Crédito automotriz			
Préstamo personal			
Tarjeta de crédito			
Empeño			
Préstamos familiares			
Otras deudas			
Total (suma)			

Lista de activos

("Fijo" se refiere al valor actual de los activos y la de "variable" al que puede cambiar).

Activos	Monto ($)	Categoría (fijo/variable)
Casa o terreno		
Automóvil		
Bienes muebles		
Otros activos		
Total (suma)		

Lista de ahorros

(La categoría de "fijo" se refiere a ahorros en un concepto de manera continua y la de "variable" a aquellos ahorros extraordinarios).

Ahorro	Monto mensual ($)	Saldo	Categoría (fijo/variable)
Afore			
Fondos de inversión			
Ahorro personal			
Otros ahorros			
Total (suma)			

Situación Financiera = Saldo (Ingresos - Egresos) + Capital (Activos + Ahorro - Deudas)

¡FOTOCOPIE ESTA PÁGINA!

Siga navegando

En Internet se va a topar con numerosos (demasiados) sitios con recomendaciones, cursos, herramientas, decálogos y demás "brújulas" para sus finanzas, algunos con legítimas aportaciones y otros no tan certeros. Le recomendamos que visite éstos. Nosotros ya lo hicimos, y cuentan con nuestra aprobación.

Herramientas

Planificador de presupuesto personal y familiar de Condusef.
La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros cuenta con una herramienta cuya principal virtud es que calcula su presupuesto anual para que usted no se enrede entre tanto número. Gracias a ella, puede observar en qué meses tienes más ingresos o gastos y adecuar tu sueldo y tus necesidades durante todo el año.
¿Cómo llega allí? Vaya a www.condusef.gob.mx y haga clic en "Planificador". No hay pierde, es un recuadro grande en la parte central y superior de la página que verá al ingresar.

Simuladores y calculadoras de servicios financieros.
Todo un "clásico", también de Condusef. ¿Tarjeta de crédito? ¿Crédito hipotecario o automotriz? ¿Infonavit? ¿Inversiones? Sí, Costo Anual Total para todo eso, y más.
¿Cómo llega allí? Entre a www.condusef.gob.mx y busque el menú en la esquina superior izquierda. Debajo de la liga "Quiénes somos", está el vínculo a "Calculadoras y simuladores".

Cursos

Organizo mi bolsillo y mis finanzas familiares.
Tal es el ¿pegajoso? nombre de un curso que ha puesto en línea el Consejo Nacional de Educación para la Vida y el Trabajo de la Secretaría de Educación Pública. Está diseñado para toda la familia. Es una muy buena guía, de fácil navegación, para adentrarse en el tema de la organización del bolsillo. Incluye formatos para imprimir un cuaderno de gastos y el juego interactivo La ciudad del ahorro.
¿Cómo llega allí? Escriba esta dirección en su navegador: www.conevyt.org.mx. Créanos, es el camino más fácil.

Finanzas personales: tu trabajo, tu dinero y tu patrimonio.
Este es el producto principal del Proyecto Saber Cuenta, elaborado por Educación Financiera de Banamex y el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey. El curso comprende 20 horas de instrucción distribuidas en siete módulos y está diseñado para estudiarse en un periodo de nueve semanas. Incluye temas como presupuesto, ahorro, consumo consciente, crédito y seguros.
¿Cómo llega allí? Contacte un asesor en www.cca.org.mx.

Blogs

www.blogylana.com. Con el lema "Porque de nada sirve ganar mucho dinero si no sabemos mantenerlo en nuestra bolsa", la autora, con el seudónimo de So, comenta en su página que "La riqueza no está en la cantidad de dinero que ganamos. Está más en nuestra cabeza, en nuestra relación con el dinero".

Con un lenguaje casual y cotidiano, sin resultar fingido, escribe sobre lo importante que es resistir las tentaciones y olvidarse del "me merezco esto o aquello". Tiene cierto tono de manual de autoayuda, o eso se desprende, por ejemplo, de sus "6 claves para mejorar nuestras finanzas". Ofrece información por categorías y tiene vínculos a sitios financieros y no financieros que resultan de utilidad.

doktordinero.blogspot.com. Adina Chelminsky, su autora, se define como "economista y financiera, pero lo más alejado de la seriedad y solemnidad de los economistas y financieros".

Aborda con argumentaciones sencillas temas cotidianos como el manejo de la chequera, o qué hacer en tiempos de crisis. Menciona, por ejemplo que "el ocio es la madre de todos los gastos, sobre todo de los innecesarios. Mantente ocupado en actividades que no impliquen gastar por aburrimiento".

Cuenta con una serie de calculadoras financieras y está vinculado con el sitio www.doktordinero.com, un "consultorio" de asesoría en finanzas personales, cuyo objetivo es ayudar a las personas y familias a conocer, organizar, entender y mejorar su vida financiera y a tomar mejores decisiones en lo que al manejo de dinero se refiere.

pequenocerdocapitalista.blogspot.com. Con lo que, desde luego, es otro ingenioso seudónimo, Doña Pequeña capitalista comenta en su blog que "unos añitos reporteando fuentes financieras me han enseñado que hay cosas simples que te ayudan a aprovechar tu dinero mejor". Con el lema "Finanzas personales para hippies-yuppies-bohemios", este blog, bastante desenfadado, lo mismo aborda el ahorro, la tarjeta de crédito, el Forex (mercado de divisas) y la Bolsa de Valores, que los gastos excesivos o las compras sin comparar. Una de sus frases para la posteridad: "yo entiendo que es una pérdida de tiempo recorrer 20 tiendas en toooda la ciudad por comparar algo que cuesta 20 pesos (se gastarían el "ahorro" en gasolina) peeeeeero cuando es una compra de más de tres ceros o para alguien que quieren, bien vale la pena no aventarse a lo loco, ¿no?". Usted dirá si tiene razón y si sigue sus consejos.

PASO 2 Elabore un plan de gastos

Un plan de gastos le permite establecer metas de ahorro familiar y no gastar más de lo obtenido.

Es recomendable llevar cada gasto que esté pensando en realizar a un nivel consciente, es decir, que cuestione si aquello que se va a comprar tiene una razón de ser más allá del simple impulso.

Diseñe un orden que dependa de sus necesidades propias, tomando en cuenta estas seis recomendaciones:

1 Establecer un plan que funcione tomará tiempo, sobre todo si sus finanzas se encuentran en problemas, así que debe ser flexible.

2 Evite compras por impulso en su familia para un mejor provecho de sus ingresos. Trate de limitar sus gastos a los productos y servicios que necesita y que tiene planeados.

3 Tome en cuenta que la moda y los valores culturales influyen en sus decisiones de compra.

4 En lo posible, evite compras a plazos con intereses.

5 Al utilizar su tarjeta de crédito, trate de liquidar cada mes el saldo completo.

6 Determine cuáles son los gastos urgentes, básicos y superfluos para llevar un mejor control.

Profeco pone a su disposición estas herramientas y programas que le ayudarán a tomar mejores decisiones de compra:

Quién es Quién en los Precios. Se trata de un programa que publica diariamente en línea precios mínimos y máximos al menudeo de más de 2 mil productos de consumo, en 26 ciudades. Estas son sus categorías: abarrotes; carnes y lácteos; frutas y verduras; electrodomésticos y línea blanca; medicamentos; artículos escolares; juguetes y productos navideños.
¿Cómo llega allí? Vaya a www.profeco.gob.mx. En la sección "Quién es Quién", haga clic en "En los precios".

Canasta Inteligente. Una opción dentro del programa Quién es Quién en los Precios que le permite construir listas de compras o canastas para que pueda seleccionar el establecimiento comercial que venda al precio más bajo el producto que está buscando, y guardar sus listas o canastas para recuperarlas posteriormente.
¿Cómo llega allí? Entre a www.profeco.gob.mx. En la sección "Quién es Quién", busque la liga con el nombre "Canasta inteligente" y haga clic ahí.

Calculadora de gasolina. ¿Cuánto le cuesta llenar un tanque? En este programa usted puede especificar la zona metropolitana en donde vive, la marca y modelo del auto que maneja, y listo, obtendrá un monto.
¿Cómo llega allí? Vaya a www.profeco.gob.mx. En la sección "Brújula de compra", busque el recuadro con el título "Información relacionada". Haga clic en la liga "Costo de llenar el tanque de gasolina".

PASO 3 Calcule su capacidad de crédito

Las deudas no equivalen al demonio. Nadie duda de que el crédito es útil para adquirir ciertos bienes que de otra forma difícilmente se podrían comprar, pero se puede convertir en su peor enemigo si no actúa de forma racional. Antes de comprar algo con este sistema, recuerde que ¡el crédito no es una extensión de su ingreso!

¿Qué queremos decir con racional? El crédito debe servir para comprar bienes duraderos (como casa, autos, electrodomésticos, educación, etcétera). Sin embargo, usarlo para bienes de consumo o como una forma de aumentar nuestra capacidad de gasto diario, no es el método más recomendable de gastar.

Para calcular mejor hasta dónde puede endeudarse, y saber qué instrumento de compra le conviene más, un dato es esencial: el famoso CAT (Costo Anual Total). Se trata de una medida estandarizada del costo de financiamiento, expresado en términos porcentuales anuales y que, para fines informativos y de comparación, incorpora la totalidad de los costos y gastos inherentes a los créditos que otorgan las instituciones.

Profeco ha puesto en línea programas con los que usted puede obtener el Costo Anual Total de:

Crédito a pagos fijos. Le permite obtener el costo financiero de cualquier tipo de crédito, tanto en aparatos electrónicos como de línea blanca, en establecimientos de 22 ciudades. También incluye el precio de contado, enganche, monto de pago fijo y número de pagos, con lo que podrá darse una clara idea de los montos que tendría que pagar de acuerdo con cada crédito.
¿Cómo llega allí? Vaya a www.profeco.gob.mx. En la sección "Quién es Quién", haga clic en la liga con nombre "En crédito a pagos fijos".

Tarjetas de crédito comercial. Aquí podrá obtener cálculos del costo financiero anual en tarjetas de crédito financiadas por la tienda que la otorga.
¿Cómo llega allí? Vaya a www.profeco.gob.mx. En la sección "Brújula de compra", vaya al recuadro de nombre "Información relacionada" y haga clic en "Calculadora del CAT para tarjetas de crédito comercial".

Alaciadoras de cabello

¡DURO CONTRA LOS RIZOS!

Esos “chinos” rebeldes en su cabeza deben ser aplacados con toda la fuerza de un ejército de planchas. Conozca los numerosos modelos en el mercado, y compare.

No es difícil ver por qué una mujer querría lucir como Charlize Theron, Ana de la Reguera o Paz Vega y el glamour que rodea a una estrella, con maquillaje perfecto, ropa espectacular y peinados esculpidos por artesanos. Lo que resulta complicado es imaginar la forma de lograrlo sin requerir un guardarropa nuevo y un ejército de estilistas. Así que comencemos con la mejor forma de echar a andar el cambio: de la cabeza a los pies.

Un color distinto de cabello, un corte contemporáneo, extensiones… son buenas opciones, pero no son alternativas que se puedan llevar a cabo a diario, así que lo más fácil, y tal vez lo más importante, sería un cambio de peinado. Y no hablamos de usar un poco de fijador o recoger el cabello y listo. La transformación será impactante si el cabello ondulado de pronto se convierte en lacio, o si la caída del cabello de pronto tiene rizos marcados, y este efecto está más cerca de usted de lo que cree; sólo tome una plancha alaciadora de pelo y *¡voilà!*, habrá tomado el primer paso hacia su *look* hollywoodense.

Ahora que ya sabe cómo empezar a cambiar, le diremos dónde comprar. Tal es la variedad de marcas, modelos y características presentes en las alaciadoras, que antes de decidirse a adquirir alguna debe conocer sus pros y sus contras. Para que luzca su peinado más espectacular y las planchas no alacien su presupuesto, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de analizar las principales marcas y modelos de estos productos para orientarla adecuadamente en su compra. ¡Acabe con esos rizos!

Las nuevas generaciones y modelos de alaciadoras de pelo nos muestran una increíble variedad de tecnologías, materiales y recubrimientos para sus placas calefactoras: cristales de turmalina, recubrimientos de titanio, placas con microporos, calor infrarrojo para el secado del cabello, generación de iones y el uso del ozono, entre otros.

Algo que es bien sabido entre los profesionales en el cuidado del cabello es que la incorporación de cerámica en la fabricación de las placas calefactoras o como recubrimiento de las mismas es un asunto obligado, incluyendo otros muchos adelantos tecnológicos en pro de mejorar su uso y resultados. En el pasado se quedaron aquellas viejas alaciadoras de pelo con placas de aluminio que tardaban una eternidad en alcanzar la temperatura necesaria para un buen alaciado, sin mencionar que además nunca eran capaces de mantenerla de forma estable, por lo que en ocasiones quemaban el cabello y otras tantas lo jalaban y quebraban. Las nuevas tecnologías nos han traído placas flotantes que permiten lograr un alaciado uniforme en menor tiempo, resistencias cerámicas PTC (Coeficiente Positivo de Temperatura), que en muy poco tiempo alcanzan la temperatura seleccionada manteniéndola constante, lo que a su vez favorece el cuidado del cabello permitiendo una manipulación segura y la disminución del maltrato del mismo.

Pero a pesar de todos estos avances, el último y más aplaudido entre los profesionales en el embellecimiento del cabello es la tecnología Wet to Dry, o de mojado a seco, ya que este tipo de planchas alaciadoras se pueden utilizar sobre cabello seco y/o húmedo, sin maltratarlo o dañarlo, lo que agiliza su uso sin descuidar sus resultados, aunque es preciso decir que las más utilizadas son aquellas alaciadoras de cabello con placas de cerámica que generan vapor, emiten iones y además generan calor infrarrojo.

Los fabricantes de estos productos presentan un abanico de posibilidades para el consumidor, por lo que no es fácil decidir por aquella que además de estar dentro de sus posibilidades económicas, satisfaga sus necesidades reales, ya que además, dependiendo del tipo de estilizado requerido, existen también distintos diseños y tamaños que nos permiten una acción u otra dependiendo del largo del cabello o las características del peinado requerido, como placas estrechas, medianas o anchas, materiales que permiten el mejor y más cómodo agarre, cables giratorios, etc. ¿Cómo elegir, entonces, la más adecuada? Revise el estudio del Laboratorio y llévese la mejor.

La cerámica en las placas es obligatoria para lograr un mejor alaciado.

El estudio

Se examinaron 54 modelos distintos de alaciadoras de pelo de las 13 marcas más representativas comercializadas en México. Cada una se sometió a 15 diferentes pruebas cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros:

Información al consumidor. Se verificó que cada alaciadora de pelo presentara en una placa o etiqueta adherida al cuerpo del producto, la información en español requerida en la normatividad nacional vigente. Todas cumplieron con la información.

Instructivos y garantías. Cada alaciadora debería contar con instructivo, en el cual se indicará de forma clara y precisa la manera correcta de conectar y operar el producto, así como las precauciones para evitar daños al mismo y al usuario. En cuanto a su garantía, se verificó que cumplieran con los requisitos de la normatividad nacional vigente. Todas cumplieron.

Acabados. Se revisó que los productos no presentaran aristas pronunciadas, bordes filosos o punzocortantes, rebabas o sobrantes de material, cambios de color en las partes que integran el producto o mal ensamble. Todos los modelos tienen buenos acabados.

Seguridad del usuario. Se revisó que el diseño de las alaciadoras de cabello presentaran los elementos necesarios para garantizar la seguridad contra choques eléctricos y sobrecalentamientos. No hubo problemas.

Temperatura máxima (placas calefactoras). La temperatura máxima promedio que las placas calefactoras de las muestras pueden alcanzar bajo condiciones normales de uso y alimentación eléctrica fue medida, ya que si ésta es alta y se cuenta con un buen control de temperatura, la alaciadora de pelo es más versátil, ya que permitirá un alaciado más rápido, cuando así se requiera, aun en el cabello más crespo o un alaciado perfecto aun en el cabello más delicado sin que se produzca un daño.

Conservación de la temperatura (°C) (placas calefactoras). En estos productos es necesario contar con una buena velocidad de calentamiento. También se requiere que, una vez alcanzada la temperatura seleccionada, la alaciadora de cabello tenga la capacidad de mantenerla estable en un rango muy estrecho, ya que esto facilita su uso, permitiendo un alaciado homogéneo y ágil. Por lo anterior, esta prueba tuvo como fin cuantificar el intervalo de temperaturas, entre las cuales, el control de temperatura de la muestra es capaz

Recomendaciones de compra

•No olvide verificar el peso de cada alaciadora de cabello antes de que la adquiera, ya que si es liviana, esto facilitará su uso y su transporte.

•Siempre es mejor que la alaciadora de cabello cuente con cable giratorio, porque esta cualidad le permite que durante su uso no se enrede.

•También es recomendable un cable de alimentación eléctrica de buen tamaño, ya que esto le permitirá encontrar el mejor lugar para peinarse, aun cuando no esté cerca de un contacto eléctrico.

•Antes de adquirir una alaciadora de cabello, manipúlela para verificar que le resulta fácil su uso.

•Compruebe cuél es la temperatura máxima y el tiempo en que la alcanza, cuanto menos tarde, mejor.

•No siempre las alaciadoras de cabello con placas de alaciado de mayor tamaño son mejores, ya que una de placas estrechas puede permitir peinados más precisos.

•Las alaciadoras de cabello con placas de cerámica, y aun las que sólo están recubiertas con este material, permiten alaciar el cabello sin dañarlo tanto como las alaciadora de cabello de otros materiales que, además de quemar el cabello y abrir las puntas, lo jalan y lo pueden resecar; las placas cerámicas distribuyen el calor de manera uniforme y esto facilita que penetre al cabello rápidamente de adentro hacia afuera.

No siempre las placas más grandes son las mejores.

de mantener estables las placas calefactoras con respecto a la temperatura seleccionada.

Velocidad de calentamiento. Esta prueba tuvo como fin determinar el tiempo necesario que requiere la plancha alaciadora de cabello para llegar a la temperatura máxima que se indica en el producto.

Velocidad de enfriamiento (placas calefactoras). Otro punto destacable, sobre todo cuando el tiempo apremia y se debe cargar con la alaciadora de cabello, para un retoque posterior, es precisamente la velocidad de enfriamiento, por lo que se cuantificó el tiempo promedio necesario para que las placas calefactoras de las muestras alcancen nuevamente la temperatura ambiente ya que han ancanzado la estabilidad térmica en su punto máximo.

Uniformidad de la temperatura en las placas calefactoras. Por medio de fotografías térmicas, se evaluó la uniformidad con que la alaciadora de cabello produce calor sobre toda la superficie de sus placas.

Consumo de energía. Se indica de forma comparativa la cantidad de energía consumida durante el periodo representativo del alaciado.

Desempeño (evaluación práctica del alaciado). Con la ayuda de una estilista profesional y una modelo con una gran cabellera ensortijada natural, se evaluó la capacidad y facilidad que cada alaciadoras de cabello presentó a la hora de alaciar el cabello, encontrándose que algunas no alcanzaron a alaciar el mechón de cabello seleccionado aun después de varias pasadas, e incluso jalaban y llegaban a quebrar el cabello, otras lo alaciaban pero dejaban una gran cantidad de estática en él, otras eran demasiado robustas y estorbosas durante su uso y otras tantas no permitieron siquiera que las placas presionaran el mechón de cabello, lo que dificultó el alaciado.

Atributos y características físicas. Se identificaron las características y atributos que pueden representar un factor de decisión al momento de la compra y se integraron, junto con la longitud del cable, el peso y la dimensión de cada una de las muestras analizadas, a las tablas de resultados para que el consumidor pueda elegir aquella alaciadora de cabello que vaya de acuerdo con su economía y satisfaga sus necesidades.

Ficha técnica

Periodo de análisis: 19 de agosto al 31 de octubre de 2008
Periodo de muestreo: 19 de agosto al 16 de octubre de 2008
Marcas / modelos analizados: 13 / 54
Pruebas realizadas: 810

Normatividad

Para la realización del presente estudio se tomaron como referencia las siguientes normas:

NOM-024-SCFI-1998. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
NMXJ-521/1-ANCE-2005. Aparatos electrodomésticos y similares. Seguridad Parte 1: Requisitos generales.
NMX-J-521/2-23-ANCE-2002. Seguridad en aparatos electrodomésticos y similares. Parte 2-23: Requisitos particulares para aparatos para el cuidado de la piel y el cabello (IEC 60335-2-23).
NOM-008-SCFI-2002. Sistema general de unidades de medida.
Procedimientos internos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Alaciadoras de cabello con control de temperatura

Marca / Modelo / País de origen	Garantía (años)	Temperatura máxima (ºC)	Conservación de temperatura (ºC)	Velocidad de calentamiento (min)	Velocidad de enfriamiento (min)	Uniformidad de temperatura (ºC)	Consumo de energía en operación (W/h)	Desempeño de alaciado Observaciones	Evaluación global de calidad
Conair / Infiniti NanoSilver CS43 / China	1	195	E	05:34	13:50	B	155	Requirió sólo 3 pasadas para alaciar el cabello. No deja freeze	**E**
Babyliss / Nanotitanium BABNT2094ES / China	2	226	E	09:04	16:13	B	211	Requirió sólo 2 pasadas para alaciar el cabello. No deja freeze	**E**
Babyliss / BABNT3558ES / China	2	234	E	06:23	17:25	R	255	Requirió sólo 2 pasadas para alaciar el cabello. No deja freeze	**E**
Conair / Infiniti Nanosilver CS-45 / China	1	198	E	02:32	42:00	MB	232	Requirió sólo 3 pasadas para alaciar el cabello. No deja freeze	**E**
Conair / CS25LES / China	1	177	E	03:29	21:00	E	124	Requirió 5 pasadas para alaciar el cabello No deja freeze	**MB**
Babyliss / BABTM2564ES / China	2	234	E	07:25	18:29	D	149	Requirió sólo 3 pasadas para alaciar el cabello. No deja freeze	**MB**
Babyliss / Nanotitanium BABNT2091ES / China	2	229	E	10:47	17:19	R	243	Requirió sólo 3 pasadas para alaciar el cabello. No deja freeze	**MB**
Babyliss / Nanotitanium BABNT3072ES / China	2	222	E	09:32	14:35	R	173	Requirió sólo 3 pasadas para alaciar el cabello. No deja freeze	**MB**
Conair / Infiniti NanoSilver SS9ES / China	1	196	E	15:27	15:27	MB	188	Requirió sólo 3 pasadas para alaciar el cabello. No deja freeze	**MB**
Timco / Profesional PC-T / México	1	195	E	07:00	15:00	D	120	Requirió solo 3 pasadas para alaciar el cabello No deja freeze en el cabello	**MB**
Babyliss / Nanotitanium BABNT3554ES / China	2	209	E	09:25	16:00	D	142	Requirió sólo 3 pasadas para alaciar el cabello. No deja freeze	**MB**
Conair / CS3ES / China	1	202	MB	02:00	11:00	B	100	Requirió 4 pasadas para alaciar el cabello No deja freeze en el cabello	**MB**
Bed Head / BH 201 / China	1	199	E	11:00	16:00	B	109	Requirió 5 pasadas para alaciar el cabello No deja freeze	**MB**
Conair / Infiniti CS31ES / China	1	179	E	05:25	23:00	B	105	Requirió 5 pasadas para alaciar el cabello No deja freeze	**MB**
Babyliss / Titanium BABNT3555ES / China	2	229	MB	05:40	15:21	B	125	Requirió sólo 3 pasadas para alaciar el cabello. Las placas no presionan uniformemente el cabello. Deja freeze	**MB**
Conair / S1CS / China	1	170	MB	05:00	17:00	B	116	Requirió 6 pasadas para alaciar el cabello No deja freeze	**MB**
Revlon / Perfect Heat RV189CMX / Hong Kong	1	213	E	10:30	15:00	MB	129	Requirió 6 pasadas para alaciar el cabello Es muy grande y puede resultar incómoda Deja freeze	**MB**
Revlon / Ceramic RV1199MX / China	1	210	E	13:00	17:00	B	134	Requirió 6 pasadas para alaciar el cabello Es muy grande y puede resultar incómoda Deja freeze	**B**
Conair / CS41ES / China	1	169	MB	02:00	23:00	E	97	Requirió más de 8 pasadas para alaciar el cabello. Deja freeze	**B**
Conair / Infiniti CS31KES / China	1	169	E	09:10	16:50	MB	80	Requirió más de 8 pasadas para alaciar el cabello. Deja freeze	**B**
Philips / HP4647 / China	2	153	E	11:00	18:00	MB	102	Requirió más de 6 pasadas para alaciar el cabello Deja freeze en el cabello	**B**
Babyliss / BABP2555ES / China	2	228	E	09:38	17:51	D	137	Requirió 5 pasadas para alaciar el cabello. Las placas no presionan uniformemente	**B**
Timco / Nano Ceramic PC-N / México	1	204	E	10:30	19:00	B	122	Requirió más de 8 pasadas para alaciar el cabello. Deja freeze	**B**

Alaciadoras de cabello con control de temperatura (*continuación*)

Marca / Modelo / País de origen	Garantía (años)	Temperatura máxima (ºC)	Conservación de temperatura (ºC)	Velocidad de calentamiento (min)	Velocidad de enfriamiento (min)	Uniformidad de temperatura (ºC)	Consumo de energía en operación (W/h)	Desempeño de alaciado Observaciones	Evaluación global de calidad
Timco / Solís Ceramics PA-C / México	1	208	E	10:40	19:00	B	126	Requirió más de 8 pasadas para alaciar el cabello. Deja freeze en el cabello	**B**
Conair / Profesional CS31-SIES / China	1	186	E	12:12	25:16	R	120	Requirió 6 pasadas para alaciar el cabello Deja freeze	**B**
Artizen / Dolphin AR5700 / Corea	1	189	E	02:15	39:00	B	83	Requirió más de 8 pasadas para alaciar el cabello. Deja freeze	**B**
Bed Head / BH 200 / China	1	203	E	13:00	16:00	B	79	Requirió más de 9 pasadas para alaciar el cabello. Deja freeze en el cabello	**B**
Conair / CS30ES / Tailandia	1	169	MB	02:48	21:00	B	85	Requirió más de 7 pasadas para alaciar el cabello. Deja freeze	**B**
Conair / CS11ES / China	2	137	E	05:30	27:00	B	48	Requirió más de 6 pasadas para alaciar el cabello. Deja freeze	**B**
Timco / Ceramic PC-W / México	1	197	MB	11:12	12:00	B	133	Requirió más de 7 pasadas para alaciar el cabello. Es pesada y puede resultar incómoda. Deja freeze	**B**
Conair / CS26ES / China	1	180	E	02:52	22:00	MB	98	Requirió hasta 12 pasadas para alaciar el cabello. Las placas no presionan uniformemente el cabello. No deja freeze	**R**
Conair / CS18ES / China	2	180	R	03:26	18:00	B	121	Requirió más de 3 pasadas para alaciar el cabello. Muy ancha y pesada, puede resultar incómoda. No deja freeze	**R**
Conair / CSAAES / China	1	143	MB	02:00	12:00	B	146	Requirió hasta 12 pasadas para alaciar el cabello. Las placas no presionan uniformemente el cabello. Deja freeze	**R**
Revlon / Perfect Heat RV182CMX / Hong Kong	1	190	E	18:00	20:00	MB	140	Requirió hasta 12 pasadas para alaciar el cabello. Deja freeze	**R**
Xtreme / Ionic Electro XT-E / Italia	1	197	E	08:43	17:00	MB	97	No alació el cabello después de 12 pasadas. Deja freeze	**D**
Revlon / Stylix RV089MX / Hong Kong	3	202	E	13:30	18:43	D	109	Requirió hasta 12 pasadas para alaciar el cabello. Deja freeze	**D**
Vida Sassoon / VSO44LE-MX / Hong Kong	2	194	E	12:10	16:00	MB	135	No alació el cabello después de 12 pasadas. Deja freeze	**D**
Conair / CS36RES / China	1	148	B	08:48	16:00	B	247	Requirió hasta 12 pasadas para alaciar el cabello. Las placas no presionan uniformemente el cabello. Deja freeze	**D**
Taurus / Nebed / China	2	200	MB	13:30	15:00	B	104	No alació el cabello después de 12 pasadas. Deja freeze	**D**
Conair / Infiniti CS32ES / China	1	184	E	13:54	26:40	MB	187	No alació el cabello después de 12 pasadas. Las placas no presionan uniformemente el cabello.	**D**
Pro Selections / DGI 1016 G / China	1	155	MB	12:30	12:00	B	53	No alació el cabello después de 12 pasadas. Deja freeze	**D**
Pro Selections / DGI 1017 G / China	1	145	MB	16:10	14:00	B	47	No alació el cabello después de 12 pasadas. Deja freeze	**D**

E Excelente **MB** Muy Bien **B** Bien **R** Regular **D** Deficiente

Alaciadoras de cabello

Marca / Modelo / País de origen	Características de las alaciadoras de cabello con control de temperatura																					
	Temperatura máxima indicada (°C)	Número de temperaturas	Tipos de control de temperatura		Dispositivo de apagado automático	Material de fabricación de las placas	Dimensiones de las placas (largo y ancho en cm)	Forma de las placas	Placas retráctiles	Tecnología de iones	Cable giratorio	Longitud del cable (m)	Peso (g)	Peine		Seguro para cierre de placas	Generación de vapor	Estuche resistente al calor	Indicador luminoso de calentamiento	Protector de calor en zona de placas	Seguro de los controles	Salidas de vapor	Voltaje (v)	Potencia (w)
			Control digital con pantalla de LCD	Control con perilla										Interno	Removible								
Conair / Profesional CS31SIES / China	202	5	✔		✔	Cerámica	8.5 x 2.5	Planas		✔	✔	2.7	420				✔		✔				150	400
Babyliss / Nanotitanium BABNT2094ES / China	230	10	✔		✔	Nano-titanium	11 x 4,5	Planas		✔	✔	2.7	470						✔				120	400
Babyliss / BABNT3558ES / China	NI	40		✔	✔	Cerámica y turmalina	9.0 x 3.8	Planas		✔	✔	2.7	425						✔				120	250
Conair / Infiniti Nanosilver CS-45 / China	202	5	✔		✔	Nanosilver con turmalina y cerámica	11 x 4.5	Planas			✔	2.8	455					✔	✔				120	440
Conair / CS25LES / China	NI	25			✔	Cerámica y turmalina	8.5 x 4.1	Planas				1.9	395		✔			✔	✔				120	440
Babyliss / BABT-M2564ES / China	230	10		✔	✔	Cerámica, turmalina con ventilación	8.5 x 2.5	Planas	✔	✔	✔	2.7	355						✔				120	150
Babyliss / Nanotitanium BABNT2091ES / China	230	10	✔		✔	Nano-titanium	11 x 3.0	Planas		✔	✔	2.7	450						✔				120	280
Babyliss / Nanotitanium BABNT3072ES / China	230	50		✔	✔	Nano-titanium	12,x 2.5	Planas		✔	✔	3.0	360						✔				120	180
Conair / Infiniti NanoSilver SS9ES / China	202	5	✔		✔	Cerámica con turmalina y nano-silver	8.5 x 3.8	Planas		✔	✔	2.7	500	✔			✔	✔	✔				120	240
Timco / Profesional PC-T / México	210	27	✔		✔	Turmalina	9 x 2.5	Planas	✔	✔	✔	2.9	400										125	60
Babyliss / Nanotitanium BABNT3554ES / China	230	50	✔	✔	✔	Nano-titanium	8.5 x 2.5	Curvas		✔	✔	2.7	380						✔				100	170
Conair / CS3ES / China	NI	30		✔	✔	Cerámica	8.5 x 2.5	Planas			✔	1.7	500						✔				120 / 220	170
Bed Head / BH 201 / China	204	6		✔	✔	Nano-cerámica y turmalina	9.0 x 3.0	Planas	✔	✔	✔	2.4	420						✔				120	170

Conair / Infiniti CS31ES / China	202°C	4			✔	Cerámica	8.5 x 2.5	Planas			✔	2.7	520					✔	✔				120	150
Babyliss / Titanium BABNT3555ES / China	NI	40		✔	✔	Cerámica y turmalina	8.5 x 2.5	Planas		✔	✔	2.7	340						✔				120	160
Conair / S1CS / China	NI	30		✔	✔	Cerámica	8.5 x 2.5	Curvas			✔	2.7	395										120	150
Revlon / Perfect Heat RV189CMX / Hong Kong	NI	20		✔	✔	Cerámica con acabado dorado	9.0 x 5.0	Planas	✔			1,8	438						✔				125	170
Revlon / Ceramic RV1199MX / China	NI	25		✔	✔	Cerámica	10 x 5.0	Planas			✔	1,8	420						✔				125	170
Conair / CS41ES / China	NI	20		✔	✔	Cerámica	8.2 x 5.0	Planas				1.8	380						✔				120	130
Conair / Infiniti CS31KES / China	202°C	5	✔		✔	Cerámica	8.5 x 2.5	Planas			✔	2.7	395					✔	✔				120	150
Philips / HP4647 / China	160°C	20	✔		✔	Cerámica	9.0 x 4.5	Planas		✔	✔	1.9	540						✔				110 / 127	185
Babyliss / BA-BP2555ES / China	230°C	10		✔	✔	Cerámica porcelanizada	8.5 x 2.5	Planas				2.5	330						✔				120	100
Timco / Nano Ceramic PC-N / México	210°C	27	✔		✔	Nano-cerámica	9.0 x 2.5	Planas	✔		✔	2.9	410										125	60
Timco / Solís Ceramics PA-C / México	NI	20		✔	✔	Cerámica	9.0 x 3.0	Planas		✔		2.7	400						✔				125	60
Conair / Infiniti Nanosilver CS43 / China	202°C	5	✔		✔	Cerámica con turmalina y nanosilver	11 x 2.5	Planas		✔	✔	2.7	340					✔	✔				120	400
Artizen / Dolphin AR5700 / Corea	210°C	28	✔		✔	Cerámica	9.0 x 3.0	Planas			✔	2.4	385								✔		120	200
Bed Head / BH 200 / China	204°C	6		✔	✔	Nano-cerámica y turmalina	9 x 2.5	Planas	✔	✔	✔	2.4	420						✔				120	170
Conair / Infiniti Nanosilver CS-45 / China	202°C	5	✔		✔	Nano-silver con turmalina y cerámica	11 x 4.5	Planas			✔	2.8	455					✔	✔				120	440
Conair / CS30ES / Tailandia	NI	30		✔	✔	Cerámica	8.5 x 2.5	Planas		✔		1.8	355		✔				✔				120	100
Conair / CS11ES / China	NI	25		✔	✔	3 juegos de placas de cerámica	8.5 x 1.9	Plana, ondula y alaciadora				1.9	225										120-240	100

Alaciadoras de cabello *(Continuación)*

Marca / Modelo / País de origen	Características de las alaciadoras de cabello con control de temperatura																						
	Temperatura máxima indicada (°C)	Número de temperaturas	Tipos de control de temperatura		Dispositivo de apagado automático	Material de fabricación de las placas	Dimensiones de las placas (largo y ancho en cm)	Forma de las placas	Placas retráctiles	Tecnología de iones	Cable giratorio	Longitud del cable (m)	Peso (g)	Peine		Seguro para cierre de placas	Generación de vapor	Estuche resistente al calor	Indicador luminoso de calentamiento	Protector de calor en zona de placas	Seguro de los controles	Salidas de vapor	Voltaje (v)	Potencia (w)
			Control digital con pantalla de LCD	Control con perilla										Interno	Removible								
Timco / Ceramic PC-W / México	NI	10		✔	✔	Cerámica	10 x 5.7	Planas		✔	✔	2.7	550						✔				125	60
Conair / CS26ES / China	NI	25		✔	✔	Cerámica con ventilación	8.5 x 3.8	Planas			✔	1.9	320						✔				120 / 220	100
Conair / CS18ES / China	NI	30		✔	✔	Cerámica	9.8 x 5.0	Planas		✔		1.9	520		✔				✔				120	180
Conair / CSAAES / China	NI	25		✔	✔	Cerámica con ventilación	9.0 x 5.0	Planas			✔	1.8	380						✔				120	180
Revlon / Perfect Heat RV182CMX / Hong Kong	NI	20		✔	✔	Cerámica	9.0 x 6.0	Planas	✔		✔	1.8	430						✔				125	170
Xtreme / Ionic Electro XT-E / Italia	220°C	10		✔	✔	Ultra lisas de titanio con iones	9.0 x 2.5	Planas		✔	✔	3.0	430		✔				✔	✔			125 / 125	50 / 55
Revlon / Stylix RV089MX / Hong Kong	NI	12	✔		✔	Cerámica y turmalina	9.0 x 4.0	Curvas	✔	✔	✔	2.4	438						✔				125	200
Vida Sassoon / VS044LEMX / Hong Kong	NI	25		✔	✔	Cerámica y titanio	9.0 x 2.5	Planas	✔	✔	✔	1.9	430					✔	✔				125	170
Conair / CS36RES / China	NI	30		✔	✔	Cerámica con turmalina y ventilación	9.8 x 5.0	Planas			✔	1.8	400	✔					✔				120	175
Taurus / Nebed / China	210°C	3		✔	✔	Cerámica y turmalina	9.0 x 2.5	Planas	✔	✔	✔	1.9	320						✔				127	90
Conair / Infiniti CS32ES / China	200 °C	5	✔		✔	Cerámica	8.5 X 2.5	Planas			✔	2.7	535					✔	✔				NI	60
Pro Selections / DGI 1016 G / China	160°C	6		✔	✔	Titanio	8.0 x 2.5	Curvas		✔	✔	2.7	400						✔				127	
Pro Selections / DGI 1017 G / China	160°C	6		✔	✔	Cerámica	8.0 x 3.5	Planas		✔	✔	1.9	320						✔				127	45

Alaciadoras de cabello sin control de temperatura

Marca / Modelo / País de Origen	Garantía (años)	Temperatura máxima (ºC)	Conservación de la temperatura (ºC)	Velocidad de calentamiento (min)	Velocidad de enfriamiento (min)	Uniformidad de temperatura (ºC)	Consumo de energía en operación (Wh)	Desempeño de alaciado Observaciones	Evaluación global de calidad
Conair / CS2025ES / Costa Rica	1	179	E	06:40	24:00	B	51	Requirió más de 6 pasadas para alaciar el cabello. Deja frizz en el cabello.	**B**
GA.MA Italy / ART. 1020 / Italia	1	194	E	13:00	15:00	B	113	Requirió más de 9 pasadas para alaciar el cabello. Deja frizz en el cabello.	**B**
Xtreme / IonicTourmaline XT-TL / Italia	1	212	E	11:15	16:00	B	124	Requirió más de 7 pasadas para alaciar el cabello. Deja frizz en el cabello.	**B**
Babyliss / Nanotitanium BABNT3050ES / China	2	185	E	11:00	13:00	R	45	Requirió hasta 12 pasadas para alaciar el cabello. Deja frizz en el cabello.	**R**
Taurus / Ilisium / China	1	128	E	12:17	19:00	MB	48	No alació el cabello después de 12 pasadas. Deja frizz en el cabello.	**D**
Taurus / Brassia / China	2	189	E	12:33	16:00	MB	89	No alació el cabello después de 12 pasadas. Deja frizz en el cabello.	**D**
Taurus / Valico / China	2	169	E	12:24	16:00	B	52	No alació el cabello después de 12 pasadas. Deja frizz en el cabello.	**D**
Taurus / Lancium / China	2	190	E	12:32	18:00	B	82	No alació el cabello después de 12 pasadas. Deja frizz en el cabello.	**D**
Remington / Protec & Shine / China	2	185	E	11:00	16:00	B	71	No alació el cabello después de 12 pasadas. Deja frizz en el cabello.	**D**
Xtreme / Ionic Laser XT-L / Italia	1	187	E	10:00	19:00	B	55	No alació el cabello después de 12 pasadas. Deja frizz en el cabello.	**D**
Xtreme / Ionic Ceramic XT-C / Italia	1	212	E	10:00	19:00	R	105	No alació el cabello después de 12 pasadas. Deja frizz en el cabello.	**D**
Conair / CS50ES / China	1	137	E	18:10	21:31	B	52	No alació el cabello después de 12 pasadas. Deja frizz en el cabello.	**D**

E Excelente **MB** Muy Bien **B** Bien **R** Regular **D** Deficiente

Recomendaciones de uso

• Lave, acondicione y seque su cabello antes de utilizar la alaciadora sobre él, ya que el uso de estos aparatos sobre el cabello húmedo puede maltratarlo.

• Seque su cabello con la ayuda de una secadora y un cepillo, cepillando el pelo de la raíz hacia abajo, dirigiendo el aire caliente en este sentido para alisarlo mejor y evitar que se abran las escamas que conforman el cuerpo del cabello.

• Seleccione primero una temperatura media en su alaciadora.

• Divida su melena en secciones (mechas de pelo de alrededor de 5 centímetros de ancho) y alísela con un peine. Para cabelleras largas, deberá emplear varias pinzas para poder alisar una mecha a la vez.

• Enseguida coloque la mecha de cabello entre las placas calientes de la alaciadora, lo más cerca posible de la raíz y presione el mango, deslizando la alaciadora de pelo de arriba hacia abajo con movimiento suave, fluido y continuo, de la misma manera que lo haría con un cepillo, hasta que la alaciadora llegue al final de la mecha y su cabello caiga libremente.

• Si desea rizar las puntas, voltee la alaciadora hacia arriba (de tal forma que un poco antes de llegar al final de la mecha que se está alaciando las puntas apunten hacia arriba) sin detenerse al llegar al final de cada mecha.

• Pruebe diferentes temperaturas y repita el proceso hasta obtener el mejor resultado y el alaciado de su elección en la mecha que se está alaciando, cuando sea este el caso, continúe con el resto de su cabellera haciéndolo mecha por mecha.

• Si se eligió la temperatura adecuada, por lo general observaremos que para cabello fino no necesitará más de una pasada y para cabello grueso o muy crespo el proceso se repetirá hasta en tres ocasiones más.

• Cuide de no exceder en más de tres ocasiones el paso de la alaciadora por la mismo mecha de forma consecutiva, para no dañar el cabello.

• Para un acabado perfecto, una vez que ha alaciado el total de las mechas, quítese todas las pinzas y pase la alaciadora sobre las puntas, esto evitará el aspecto de "mechas separadas" que puede presentarse por usar pinzas.

• Es necesario tener en cuenta que secar el cabello constantemente con el aire caliente o exponerlo al efecto del calor que emiten los equipos como las alaciadoras de cabello lo resecan y lo maltratan, por lo que es importante aplicar algún producto comercial que le devuelva al cabello su hidratación natural, suavidad y brillo.

Marca / Modelo / País de origen	Características de las alaciadoras de cabellos sin control de temperatura																					
	Temperatura máxima indicada (°C)	Número de temperaturas	Tipos de control de temperatura		Dispositivo de apagado automático	Material de fabricación de las placas	Dimensiones de las placas (largo y ancho en cm)	Forma de las placas	Placas retráctiles	Tecnología de iones	Cable giratorio	Longitud del cable (m)	Peso (g)	Peine		Seguro para cierre de placas	Generación de vapor	Estuche resistente al calor	Indicador luminoso de calentamiento	Protector de calor en zona de placas	Seguro de los controles	Salidas de vapor	Voltaje (v)	Potencia (w)
			Control digital con pantalla de LCD	Control con perilla										Interno	Removible								
Conair / CS2025ES / Costa Rica	NI				✔	cerámica	8.5 x 2.2	Planas			✔	2	226						✔	✔			120	55
GA.MA Italy / ART. 1020 / Italia	200°C				✔	cerámica-titanio	9 x 2.5	Planas		✔	✔	2.8	360						✔	✔			100 / 240	35
Xtreme / IonicTourmaline XT-TL / Italia	220°C				✔	ultralisas de turmalina con iones	9 x 2.5	Planas		✔	✔	3.0	460		✔				✔	✔			100 / 240	60 / 70
Babyliss / Nanotitanium BABNT3050ES / China	220°C				✔	nano-titanium	6.0 x 1.4	Planas		✔		1.8	155						✔				120	35
Taurus / Ilisium / China	NI				✔	cerámica y turmalina	7 x 5.8	Planas		✔	✔	2	330										127	300
Taurus / Brassia / China	NI				✔	cerámica y turmalina	9 x 3	Planas		✔	✔	1.9	300						✔			✔	127	60
Taurus / Valico / China	NI				✔	cerámica y turmalina	8 x 4	Planas		✔	✔	1.9	280	✔					✔				127	45
Taurus / Lancium / China	NI				✔	cerámica y turmalina	9.0 x 2.5	Planas		✔	✔	1.9	260						✔				127	50
Remington / Protec & Shine / China	NI				✔	cerámica negra con teflón	9 x 2	Planas		✔	✔	1.9	355			✔		✔	✔				120 / 240	90 / 130
Xtreme / Ionic Laser XT-L / Italia	220°C				✔	ultra lisas de titanio con iones	9 x 2.5	Planas		✔	✔	3	420		✔				✔	✔			100 / 240	60 / 70
Xtreme / Ionic Ceramic XT-C / Italia	220°C				✔	ultra lisas de titanio con iones	9 x 2.5	Planas		✔	✔	3	445						✔				100 / 240	60 / 70
Conair / CS50ES / China	NI				✔	cerámica	8.5 x 2.5	Planas			✔	1.4	237										120 / 240	50

Las nuevas tecnologías han introducido placas flotantes que permiten un alaciado uniforme en menor tiempo.

Foto José Rodríguez **Fotoarte** Roberto Paz

Conclusiones

En lo referente a información al consumidor, se observó que todas las muestras analizadas presentan la información solicitada en la norma de referencia, excepto el **DGI 1016 G** de **Pro Selections,** la cual no indica su consumo de energía.

En cuanto a acabados y seguridad hacia el usuario, ninguna de las alaciadoras de cabello analizadas presentaron problemas.

Durante la prueba de desempeño se observó que ciertas alaciadoras requirieron mucho más pasadas sobre el mechón seleccionado para poder alaciarlo y algunas ni después de 12 pasadas (máximo establecido para esta prueba) pudieron lograrlo, las causas probables fueron que le faltaba calor a las placas (aun cuando el control de temperatura se colocó en su nivel máximo) aunado a una mala conservación de temperatura. En otras alaciadoras, las placas no cerraban uniformemente sobre el cabello, incluso algunas ni siquiera lo presionaban y otras tantas dejaban frizz (carga estática en el cabello) después del alaciado.

En cuanto a la velocidad con la que se calentaban, se observó que la gran mayoría tarda entre 8 y 14 minutos en alcanzar su máxima temperatura, lo cual está en función, precisamente, de este valor. Sin embargo, algunas tardan no más de 4 minutos y otras incluso tardan más de 15.

La velocidad de enfriamiento es otro punto álgido, sobre todo a la hora de seleccionar aquella alaciadora de cabello que va a acompañarnos a todas partes para el retoque a la hora de la comida y de la salida. En este punto encontramos que en promedio, la gran mayoría tarda entre 14 y 19 minutos para alcanzar la temperatura ambiente, pero también las hay que sólo tardan no más de 12 minutos y otras que tardan más de 20.

En lo referente a la temperatura máxima, en el análisis se detectó que la temperatura ideal para un buen desempeño de alaciado está por arriba de 195°C, lo cual puede variar de acuerdo con el tipo de cabello de que se trate, para un cabello muy ensortijado, como el de la modelo que utilizamos al momento de realizar la prueba, se observó que una temperatura menor requería de un número mayor de pasadas, lo cual resecaba el cabello e incluso llegaba a incrementar la carga estática (frizz) que se presentaba en el mismo.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al teléfono 5544 2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de Internet www.profeco.gob.mx.

El reino por una ganga

Por Alejandra Sánchez y Alma Rosa Guerrero

¿Existe la blusa perfecta: bonita, bien confeccionada, en boga y rebajada a una fracción diminuta de su precio original? Si existiera, ¿tendría sentido resistirse a su embrujo y no comprarla de inmediato? Mientras lee estas líneas, tiene usted la única oportunidad de preguntarse estas cuestiones; cuando acuda a las tiendas, su mente estará al servicio de un solo objetivo: **sacarle jugo a la fiesta, competir y resultar el ganador de las Rebajas de enero.** O quizás no. Es posible que no sea un comprador de moda compulsivo y **aproveche** la época para buscar una prenda que **en verdad** falta en su guardarropa. Aquí pintamos una serie de retratos de ***fashion victims*** en los que se verá reflejado, y de paso revelamos el truco del eterno anzuelo: **buena moda, casi regalada.**

FORMAS DE VIVIR LAS REBAJAS DE ENERO

A partir de este mes se inauguran las rebajas del fin de la temporada invernal. Los establecimientos lucirán abarrotados hasta agotar existencias y dentro de ellos los compradores manifestarán, desde sus motivaciones, deseos, expectativas e intereses personales, sus hábitos de consumo. Muchos regresarán a casa con un gran número de artículos (ya sean necesarios o no) y una deuda que aún no empieza a pesarles. Otros, quizá los menos, habrán hecho un análisis consciente de lo que realmente requieren y comprarán con mucha mayor cautela.

Las escenas pueden ser muy variadas, pero hemos elegido cuatro para identificar distintas personalidades de un consumidor. ¿Con cuál se identifica?

REBAJAS
TARJE
CREDIT
BOLIVAR

Escena 1

Justo lo que buscaba

A las ocho en punto, Laura dejó a su pequeño hijo en la escuela. Se subió al coche, encendió la radio y le llamó la atención un anuncio que sin duda cumplía con su cometido: una mujer repetía a gritos que ese día comenzaba la gran temporada de rebajas. Sin pensarlo, Laura reorganizó su día: "Son las ocho, me da tiempo de tomar un café y llegar a tiempo".

Así, a las nueve en punto estaba parada frente a la tienda, justo cuando un empleado abría las puertas de par en par, como si la estuviera esperando para darle la bienvenida a un mundo de ensueño: "Buenos días, señora, pase", le dijo. El ambiente invadido de olores perfumados, las vitrinas impecables, el piso reluciente… quién sabe porqué, pero le arrancaron un suspiro.

a multiplicar las necesidades, sobre todo cuando las transforma en deseos y estos imperan en nuestra vida, al grado de querer cumplir cada uno. Wilhem Friedrich Nietzsche lo resumió en una sentencia: "Interpretamos el mundo a través de nuestros deseos", y si éstos se consiguen a mitad de precio, ¡qué mejor!

Eulalio Ferrer, publicista y escritor mexicano, señala en el libro *El consumo al final del milenio* (editado por **Profeco** en 1997), que "el consumismo es el imperio incondicional de las marcas comerciales y del público marcado por todas esas marcas, con todas sus ficciones y espejismos, y con todas sus clasificaciones y variaciones, muchas veces a partir de lo mismo: proliferación de productos iguales con nombres distintos abundantes en una sociedad de usar y tirar".

> "En enero y julio la temporada de caza se abre para los cazadores de ofertas, principalmente mujeres jóvenes, quienes han convertido la ropa, los zapatos, la joyería y los cosméticos en los artículos más codiciados."

En unos cuantos minutos Laura llegó al departamento de damas, y aunque las matemáticas no eran su fuerte, hizo gala de su destreza mental: sumó, restó y hasta sacó porcentajes: "si son 18 mensualidades sin intereses o 6 mensualidades sin intereses y 20% en monedero o 25% en pago en efectivo, mmhh… sí, sí puedo pagar". Al final, su ansiedad por comprar era tanta, que aunque era invierno compró dos trajes de baño y varias blusas que no podría estrenar sino hastala siguiente primavera, pero en cuanto empezara la dieta, le quedarían "que ni mandadas a hacer". El día de *shopping* terminó cuando escuchó a alguien decir que eran las dos de la tarde, ¡ya era hora de recoger a su hijo en la escuela!

La seducción infinita

El consumo actual se ha convertido en una práctica 'imprescindible' para vivir que rebasa nuestras necesidades básicas. Adquirimos muchas cosas para conseguir estatus, alcanzar una posición o pertenecer a un grupo. Esta es una característica de la cultura consumista, la presión constante por ser alguien más. Así, el periodo de rebajas, entendido como la disminución o reducción significativa en el precio de un producto a lo largo de un tiempo determinado, es un gran incentivo para consumir.

En enero y julio la temporada de caza se abre para los cazadores de ofertas, principalmente mujeres jóvenes, quienes han convertido la ropa, los zapatos, la joyería y los cosméticos en los artículos más codiciados. Aunque es un hecho que la sociedad de consumo es consecuencia natural del progreso y de la civilización, ésta ha tendido

Desde este contexto la mercadotecnia hace su tarea para atraer a las tiendas al mayor número posible de clientes. Los establecimientos suelen poner en rebaja la mercancía que por fin de temporada se quedó rezagada, pero este tipo de descuentos no siempre representa un beneficio para los consumidores. En un sondeo llevado a cabo por la Dirección General de estudios sobre Consumo, acerca de los hábitos de compra en ventas nocturnas, resultó que de las 320 personas encuestadas, más del 50% fue a la tienda sólo porque había rebajas, y cerca del 70% compraron de más porque los descuentos eran buenos. Así, la historia se repite cíclicamente cada seis meses. Miles de personas deciden salir a comprar y "aprovechar las irresistibles rebajas", desde un 50 hasta un 80%, sin importar si existe una necesidad real de adquirir productos. "Lo suficiente se va volviendo poco. Nadie puede asegurar que se tenga lo suficiente para siempre. Pronto la necesidad alcanzada genera un nuevo deseo por alcanzar", expresa Eulalio Ferrer.

De la misma manera que hoy existe una patología de la prisa, también existe una patología de la compra. Las ganas de vivir más suelen ir emparejadas con las de tener más. Cada vez hay más impulsos psicosomáticos en las razones del consumo. Figura entre ellas la que Thorstein Bunde Veblen llamó gasto de prestigio, que se acentúa en las clases económicamente privilegiadas, pero al que no son ajenas los escalones inferiores, con sus variantes de identificación o superación social. Es la que relaciona al consumidor por sus ingresos, posición dentro de la comunidad, aspiraciones, cultura, etcétera.

No hay rebaja de derechos

Por “oferta”, “descuento”, “barata”, “remate” u otras expresiones similares se entiende el ofrecimiento al público de productos o servicios de la misma calidad a precios rebajados o inferiores a los normales que suele tener el establecimiento. Si el autor de la promoción u oferta no cumple con su ofrecimiento, usted puede optar por exigir el cumplimiento, aceptar otro bien equivalente o la rescisión del contrato y, en todo caso, tendrá derecho al pago de la diferencia económica entre el precio al que se ofrezca el bien objeto de la oferta y su precio normal, sin perjuicio de la bonificación o compensación.

Fuente *Ley Federal de Protección al Consumidor,* capítulo IV, Arts. 46 y 50.

A la francesa

En una de las capitales de la moda internacional como lo es París, no sorprende que los franceses sucumban también a las temporadas de rebajas en enero y julio y se lancen eufóricos a las calles para comprar ropa.

Muchas de las firmas mundiales más prestigiadas y costosas son de Francia, y conseguirlas hasta en un 20% de su precio normal puede resultar irresistible para cualquier mortal. Sin embargo, los consumidores franceses no pierden la cordura ni gastan excesiva o de manera indiscriminada. Las mujeres, por ejemplo, tienen una premisa a la hora de ir de compras, y es invertir en una prenda que les va a durar varios años, tanto por su calidad como por su estilo.

Así, sin procurarse un guardarropa extenso, las francesas son la expresión de lo *chic* en el vestir. ¿Su secreto? “Evitan las prendas muy llamativas o que son demasiado propositivas y son excelentes buscadoras de básicos. Han educado su ojo para elegir prendas que al añadirles accesorios de tendencia generan una apariencia vanguardista y a la moda, como bufandas, aretes, collares, zapatos, cinturones, bolsas”, señala Emanuele M.M. de Román, directora del Instituto de Estudios Superiores de la Moda, Casa de Francia.

En resumen, cuando de moda se trata, las francesas saben cómo invertir su dinero y evitar adquirir baratijas; cada compra es muy consciente y han hecho de la combinación de ropa y accesorios un arte que gustan de elogiar entre ellas mismas. Además tienen una arraigada cultura del cuidado de sus pertenencias, les encanta comprar prendas, joyas y bolsos muy finos o de alta calidad, a los que brindan mantenimiento de por vida y heredan luego a sus hijas, para quienes representa un verdadero honor recibirlos en custodia.

En estos tiempos en los que es muy fácil tener una tarjeta de crédito, no sólo de un banco sino de tiendas departamentales, su uso está garantizado por las rebajas y las facilidades de compra: "13 meses sin intereses", "Bonificamos el 10%","Venta nocturna, más horas, más compras", "Rebajas sobre rebajas", "Compre ahora y empiece a pagar en dos meses"...

Sin embrago"las rebajas deben verse con ojos fríos y no dejarse seducir por los precios bajos. Muchas veces compramos por impulso, por la ilusión de que compramos algo a precio muy bajo, pero mucha de la ropa que se adquiere en baratas no siempre es de la mejor calidad o incluso de la talla adecuada, aunado a las enormes filas que hay que hacer para pagar", observa Lucía Straulino del Instituto de Estudios Superiores de la Moda, (IESModa, Casa de Francia).

Escena 2

¿Qué pasó con la fiesta?

Es la venta nocturna de Liverpool y, por extraño que parezca, la tienda luce desierta. Berenice y Luis entran alrededor de las 11 de la noche y les sorprende que no haya gente en los pasillos iluminados, limpios y ordenados. Los artículos esperan y los empleados desesperan. "¿Donde está toda la gente?", se atreve a preguntarle Berenice a una de las señoritas encargadas de calzado de damas,"No lo sabemos, no han llegado todavía", le responde con una sonrisa. Agrega que se llama Claudia y que está para servirle.

Berenice se pasea entre los zapatos, discretamente seguida por Claudia. Se detiene sin mucho entusiasmo frente a un par de elegantes zapatillas en textura satinada y punta de boca de pescado. Claudia le pregunta si desea que se los muestre en su número. Ella le contesta que sí, más por compromiso que por convicción. Luis se ha alejado de Berenice para ver los relojes de pulso, su debilidad. Pero esa noche los mira con desinterés. Algo falta ahí. Finalmente regresa con Berenice, quien al verlo se levanta del pequeño sillón sin esperar a que Claudia regrese con las zapatillas. Salen de la tienda totalmente decepcionados por la situación.

"Nunca nos perdemos las ventas nocturnas ni las rebajas de temporada. Es como ir a una fiesta. Pero ahora que llegamos a la tienda no encontramos un buen ambiente. Al final nos preguntamos por qué íbamos a comprar si nadie lo hacía", dice Luis, y agrega que es la primera vez que desaprovechan una venta nocturna, a pesar de los 18 meses sin intereses y 20% que les ofrecían en monedero electrónico.

Motivaciones privadas

Las nuevas formas de consumir han traído nuevas formas de socializar. La familia y los amigos se reúnen en los centros de consumo, en las tiendas departamentales, los *outlets* y las plazas comerciales, sitios en donde invariablemente hay una"oportunidad"de adquirir algo. La misión de consumo se comparte y crea empatía entre las personas reunidas en centros comerciales o locales, al grado de volverse contagiosa.

En cambio, el filósofo francés Gilles Lipovetzky señala lo contrario, y afirma que los consumidores se precipitan sobre nuevos objetos, motivados por su sed de imagen, su gusto por la novedad, por el bienestar y por la autonomía que esos objetos traen consigo."Hoy el consumo se maneja menos por la lógica del reconocimiento social que por la de la satisfacción privada y la búsqueda de la calidad. Se consume cada vez más por los servicios objetivos existentes que brindan las cosas gracias a su atractivo, su imaginación, su perfección, por el servicio que brindan y no sólo por el estatus que pueden dar".

Es así que las condiciones están dadas para favorecer el consumo, incluido el de tipo compulsivo en temporada de ofertas, el cual no sólo es alentado por el desarrollo tecnológico que permite una mayor producción y oferta de artículos siempre presentados por seductores anuncios publicitarios, sino que también están las motivaciones psicológicas a nivel individual.

El caso Zara

Hasta hace poco tiempo la ropa de diseño y de calidad era exclusiva de las marcas de prestigio, pero inaccesible para la mayoría de los mortales. Zara rompió el paradigma y comenzó a vender ropa de diseño a precios accesibles en sus propios establecimientos. Aunque la empresa asegura que hay más de 200 diseñadores que, basados en los comentarios de sus clientes y las tendencias de moda imperantes, crean sus propios modelos, lo cierto es que los diseños son muy parecidos o idénticos a los de otras firmas de renombre.

En Zara la rotación de la mercancía es muy rápida, lo cual crea expectación entre los clientes: lo que encuentren hoy, tal vez mañana ya no. Con ello, aumentan las visitas a las tiendas. Las tradicionales dos temporadas anuales (primavera-verano, otoño-invierno) se han extinguido, los empresarios con gusto hacen una renovación permanente, porque no hay duda de que los clientes entrarán a la tienda a sabiendas de que encontrarán algo nuevo cada semana que la visiten.

Las rebajas de Zara son comparables a la parafernalia del "viernes negro" en Estados Unidos (el día después de Acción de gracias, en el que las tiendas rebajan toda su mercancía): hay que salir a comprar, lo necesitemos o no.

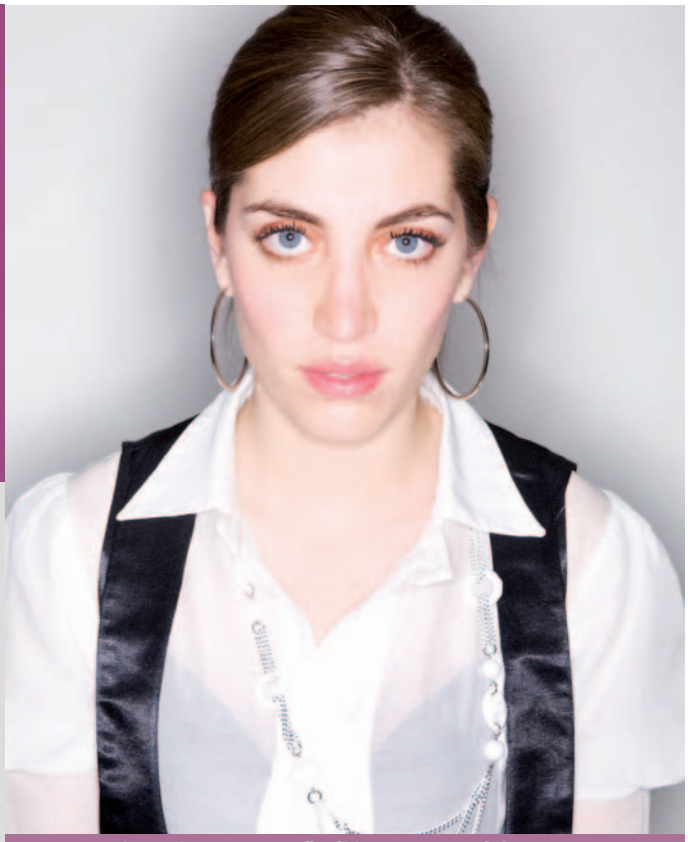
"La vida de consumo no tiene que ver con adquirir y poseer, ni siquiera con eliminar lo que se adquirió anteayer y que se exhibió con orgullo al día siguiente. Se trata primordialmente de estar en movimiento", dice Zygmunt Bauman en su libro *Vida de consumo.* Y ese movimiento por lo general nos lleva a una tienda.

Tres formas diferentes de lucir un traje

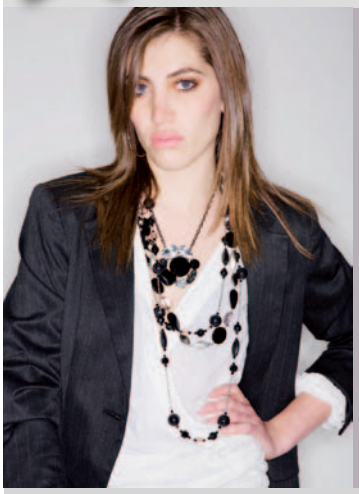
El Instituto de Estudios Superiores de Moda Casa de Francia nos entrega tres propuestas para sacarle el mayor provecho posible a un traje básico, ya sea saco y pantalón, o saco y falda. En este caso se eligió un traje con pantalón de corte clásico, de color gris oscuro y rayas muy delgadas, en una tela mezcla de poliéster y lana. Se trata de un básico atemporal que puede ser útil por varios años si se le brindan los debidos cuidados, tanto en el trato como en la limpieza.

En la oficina

Blusa: de algodón, ligera, clásica. Puede ser de tela blanca o con rayas finas o en un color muy claro y neutro (azul, gris, beige).
Accesorios: discretos pero de moda, aretes, un collar fino y un reloj. También un chaleco negro y lentes como complemento.
Zapatos: formales y con tacones semi-altos, en un color de acuerdo con el traje.
Maquillaje: la base, las sombras, el rubor y el labial en tonos naturales y algo de rímel en las pestañas.



Las telas suaves y flexibles son especialmente cómodas para la oficina.



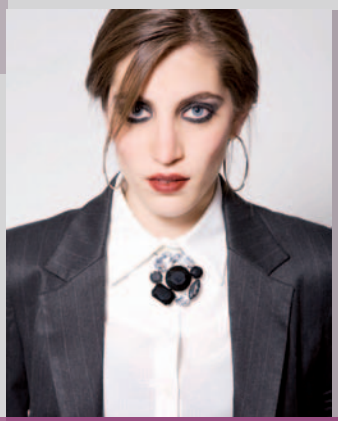
En la noche

Blusa: formal, estilo tuxedo, aunque si es para salir a bailar, puede ser más sexy, más abierta (con un escote) y de tela tipo seda o satín, en un color más fuerte y ostentoso.
Accesorios: un broche vistoso pero de buen gusto o un cinturón tuxedo, o también una mascada o una bufanda según la temporada.
Zapatos: de tacones altos, sexys, ostentosos o muy *chics*. Pueden combinarse con las accesorios y la blusa.
Maquillaje: las sombras de tonos oscuros, el lápiz labial en un tono más fuerte y rubor sólo en los pómulos con dirección hacia las sienes para remarcar las facciones.

En la tarde

Blusa: de corte cruzado, ya sea blanca o en el color personal favorito. Es ideal para un estilo casual como el café con las amigas.
Accesorios: un dije o collar que represente el gusto personal, sin importar el tamaño.
Zapatos: casuales, de descanso, relajados, pero con estilo, pueden ser unas balerinas o mocasines.
Maquillaje: Puede acentuarse el tono del labial y el rímel en las pestañas, pero el resto luce natural.

Los accesorios reflejan un estilo personal y lucen mejor si guardan una proporción apropiada respecto a la ropa.



Invierta en un traje de ajuste perfecto y de tela de calidad que pueda utilizar en distintas ocasiones.

Fotógrafo Germán Najera; **Maquillaje y peinado** Oscar Lechuga; **Modelo** Tamara Pimentel; **Coordinación de moda** Diana Saldivar y Lucia Straulino; **Shooting** Instituto de Estudios Superiores de Moda Casa de Francia

De acuerdo con Vicente Verdú, doctor en ciencias sociales, escritor y periodista español, "lo que motiva a los consumidores a comprar en las rebajas es en primer lugar sus presupuestos familiares, que podrían no estar muy desahogados, y en segundo lugar que la compra durante las temporadas de ofertas se ha convertido en una fiesta del consumo en la que muchos quieren participar".

Escena 3

Hombre prevenido, vale por dos

En la fila de la caja, detrás de 18 personas, Alejandro espera para pagar un par de zapatos, un abrigo de lana de color gris Oxford, un par de guantes de piel y una bufanda a rayas negras y grises. Alrededor de él, decenas de clientes van y vienen dentro de la tienda Zara, se detienen frente a los racks y estantes, observan, tocan, desenganchan, desdoblan, revuelven y finalmente eligen montones de prendas que llevan en brazos hasta las largas filas de los probadores. Es el segundo día de rebajas y la tienda es una auténtica verbena.

Alejandro salió de su oficina a la hora de la comida y gracias a que conoce a uno de los vendedores de Zara pudo escoger, probarse con calma y apartar la ropa que quería unos días antes de que empezaran las rebajas de enero, justo después del Día de Reyes. Ahora sólo tiene que esperar pacientemente a que le cobren la mitad del precio de sus prendas nuevas para el invierno.

"Durante la temporada de rebajas, el máximo de tiempo que estoy dispuesto a pasar en una tienda son dos horas, y procuro no gastar más de cuatro mil pesos. El invierno me encanta porque la ropa es más elegante que en el verano, así que aprovecho para renovar mis suéteres, abrigos o chamarras cuando hace falta. Prefiero los estilos clásicos que sé que puedo usar por varias temporadas y sólo busco camisas, zapatos, cinturones, guantes o bufandas de vanguardia", dice Alejandro.

Escena 4

Enséñame tu ropero

Hace años que Lucía no tiene la fiebre por las rebajas de fin de temporada. Ella encontró una manera todavía más barata de crear un estilo muy personal, entre lo clásico y lo contemporáneo. El reciclaje y la creatividad son su fórmula para obtener *looks* diferentes y verse bien. Del guardarropa de su abuela y de su mamá ha obtenido piezas de vestir que transforma de acuerdo con su propio estilo.

"Prefiero rescatar y reciclar prendas de la familia y amigos que comprar ropa. Me divierte combinar abrigos sacos y chalecos con distintas prendas, además de que los viejos accesorios de la familia, como prendedores, broches, aretes, collares, pulseras, lentes y sombreros pueden darle un estilo diferente a cualquier atuendo: clásico, retro, vintage, chic, hippie... También me gusta trasformar blusas, tops y camisetas, las tiño, las recorto, y obtengo piezas de ropa distintas", confiesa Lucía.

Una oportunidad para el planeta

Vestir a la población del mundo tiene un importante efecto negativo en la ecología. La fabricación de telas exige procesos específicos y sustancias como blanqueadores y tintes sintéticos que destruyen y contaminan el medio ambiente, tan sólo el cultivo de algodón transforma los suelos en estepas y dificulta la reforestación con árboles jóvenes, debido a la explotación de los terrenos; además la industria textil utiliza cloro para blanquear la fibra de algodón y darle el color al que estamos acostumbrados, contaminando las vertientes de agua.

A la producción de fibras naturales se suman hoy las artificiales (seda artificial, viscosa obtenida de la madera y de los residuos del algodón y fibras totalmente sintéticas como poliamida, poliacril y poliéster, que provienen del petróleo) en la demanda global de fibras, la cual ha convertido a la industria textil (que a su vez nutre a la industria de la confección), en una de las que más contaminan en el mundo, principalmente por las aguas residuales que genera.

En cuanto a la ropa que desechamos, se estima que el 1% del total de la basura que se tira en el planeta está formado por compuestos textiles; los compuestos más resistentes a la degradación son las fibras sintéticas.

Una de las propuestas para restaurar la salud del planeta es la reducción de desechos, tanto los generados por las industrias como los que generamos los seres humanos. Sin embargo, el consumo excesivo de cualquier producto nulifica cualquier buena intención al respecto.

La diseñadora de modas Oka Masako utiliza en la confección de sus prendas materiales 100% biodegradables y amigables con la piel.

> Una de las propuestas para restaurar la salud del planeta es la reducción de desechos, tanto los generados por la industria como los que generamos los humanos.”

El decálogo de las rebajas

De ninguna manera es un error querer ahorrar dinero y adquirir artículos más baratos; una de las reglas del consumo inteligente es comparar precios antes de comprar. Así, antes de pensar que las grandes rebajas son la gran oportunidad que estaban esperando, leamos lo que dice Emanuele M.M. de Román, directora de IESModa, para evitar caer en excesos:

Un criterio básico al momento de comprar es elegir prendas que lo hagan sentir muy cómodo, considerando su tipo de cuerpo, preferencias, necesidades, y tipo de actividades.

1 Revise su armario y determine cuál es la prenda de su guardarropa básico que le hace falta.
2 Saque sus prendas, extiéndalas y trate de hacer nuevas combinaciones, elija la ropa que aún es útil. Regale la que considere que ya no va a usar.
3 Haga una lista de las prendas que le hacen falta para ir a buscarlas en las rebajas, en vez de ir a ver qué encuentra.
4 No conviene comprar ropa llamativa, es mejor elegir colores neutros (blanco, negro, grises y colores pálidos), que siempre se ven bien.
5 Mejor si escoge telas naturales (algodón, lino, lana) porque dejan que la piel respire y son más cómodas. Las telas de licra se adaptan bien al cuerpo y son muy resistentes.
6 Considere el gasto que conlleva las prendas que requieren lavarse en seco.
7 Cuídese de las ofertas. Lo que a primera vista parece ser una gran barata u oportunidad, en realidad puede no serlo. En una venta de rebajas es fácil dejarse llevar por el entusiasmo de encontrar una oferta y contagiarnos de la euforia de las demás personas en la tienda.
8 No se vaya con la finta. Los letreros con palabras como barata, descuento, oferta nos dan la idea de ahorro, así que primero averigüe el precio anterior y si aún con la rebaja vale la pena comprarlo.
9 La ganga no es lo que paga sino lo que se lleva. Si una prenda llama su atención considere primero si realmente la necesita, si va con su personalidad, si le favorece, pues aunque sea una muy buena oportunidad, de qué le sirve si no cumple con lo mencionado.
10 La calidad perdura, el precio se olvida. Es mejor comprar una prenda básica, clásica y de buena calidad, en lugar de tres o más de mediana calidad. Si piensa en el número de veces que puede usar una prenda de calidad, verá que hizo una buena inversión y no se arrepentirá.

Aún así existen esfuerzos en pro de la ecología, incluso dentro del terreno de la moda y la alta costura. A través de su marca ECOMACO, la diseñadora japonesa Oka Masako está intentando crear conciencia en favor de la protección y preservación del medio ambiente. La marca se ha involucrado en la investigación textil para crear nuevas telas hechas a partir de materiales naturales como el almidón de maíz, la soya, el cáñamo de Guinea y el bambú.

En esta misma línea ecológica, empresas en Inglaterra se han dado a la tarea de recuperar prendas de lana (cuya descomposición en el suelo produce gas metano, el cual contribuye al calentamiento global), extraer sus fibras y confeccionar paño de lana, una lana compacta parecida a la de los abrigos, que sirve nuevamente para crear prendas.

A nivel individual, los consumidores también podemos hacer algo por reducir la contaminación y de paso disminuir nuestro gasto al tratarse de prendas de vestir. La propuesta la hace Lucía Straulino de IESModa, quien recomienda reciclar la ropa en lugar de deshacerse de ella. “Reciclar la ropa es muy fácil, por ejemplo, se puede teñir si el color se ha desgastado y con los colores de moda. También se le pueden pegar o coser adornos como lentejuelas o cintas para actualizarla y que luzca moderna”.

Ofertas que queman

Mariana García, investigadora asociada del Centro de Investigación y Desarrollo, A.C., explica que la actual crisis financiera genera una disminución en la liquidez de los hogares; además, las autoridades financieras han hecho un llamado al consumo meditado y al no endeudamiento, vía tarjetas de crédito. Ambas podrían ser explicaciones de una disminución de ventas de las empresas, y la respuesta de éstas ha sido reducir los precios de sus productos para ser competitivas y recuperar pérdidas. Por tanto, es común encontrar descuentos e incentivos de consumo, no sólo durante las temporadas identificadas como de grandes rebajas, sino a lo largo de todo el año.

Sobre todo los esquemas de pago a largo plazo (6, 12, 18 meses o más) resultan una tentación pero también un enorme riesgo para el consumidor, quien de inicio no toma en cuenta los gastos que se generarán en los meses subsecuentes y que se sumarán a la deuda adquirida, en detrimento de su economía. Nuevamente la recomendación es “restringir el uso de la tarjeta de crédito para evitar el endeudamiento, hacer un consumo planificado y evitar compras por impulso”, señala la investigadora.

Dormir para sanar

Por Alejandra Sánchez Plascencia

La calidad del sueño de cada noche está directamente relacionada con cuán activos estamos durante la vigilia, y por tanto incide en nuestra calidad de vida. Sin embargo, para tener sueños reparadores, debemos tener buenos hábitos (diurnos) que propicien un verdadero descanso durante la noche.

El bueno de Tomás Alva Edison jamás lo planeó, por supuesto, pero es probable que la invención de la bombilla incandescente o foco haya sido determinante en la modificación del tiempo que le dedicamos al sueño. En la actualidad, en promedio sólo dormimos 6.5 horas. No obstante, el tiempo que las personas necesitan dedicarle al sueño depende de cada quien; por lo mismo, la duración óptima de sueño para un buen desempeño en la vigilia y, por tanto, para una mejor calidad de vida, no se ha establecido.

Junto con la casa, el vestido y el sustento, dormir es una necesidad fundamental del ser humano; más aún, "aunque no podemos hablar del sueño propiamente, en las especies inferiores hay un ciclo de actividad y reposo, e incluso las plantas tienen ciclos de reposo", explica el doctor en neurofisiología Reyes Haro Valencia.

La función de dormir

Mucho tiempo se creyó que los seres humanos sólo dormimos para descansar; en realidad, en ese lapso el organismo también lleva a cabo otras funciones importantes: "Muchas hormonas se sintetizan durante el sueño, como la somatotropina, la hormona del crecimiento, o el cortisol que nos ayuda a reaccionar en situaciones de estrés, señala Reyes Haro, director de la Clínica de Trastornos del Sueño de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

El especialista añade: "los estudios demuestran que si un niño no duerme bien, puede tener problemas de crecimiento; asimismo, hay casos de obesidad que se relacionan con dormir mal, porque durante el sueño se produce la hormona leptina, responsable de enviar la señal de saciedad". Además, durante el sueño se potencia el sistema inmunológico, es por eso que los médicos recomiendan reposo a las personas convalecientes.

Asimismo, no dormir bien puede tener efectos a nivel de la mente: "la consolidación de la memoria, lo que aprendemos durante el día, todos los procesos cognoscitivos se refuerzan durante la última etapa del sueño. Por eso, quien no duerme bien tiene problemas de memoria y de aprendizaje, y durante el día se siente física y mentalmente lento", asegura Reyes Haro.

Así pues, dormimos por diversas razones más allá del tan necesitado descanso, y lo que es importante señalar es que el organismo reposa, pero sigue trabajando para llevar a cabo procesos indispensables que le permitan continuar con actividad constante al día siguiente.

En el quinto sueño

El sueño está conformado por cinco etapas. La fase I y la II se conocen como sueño ligero porque incluso dormidos estamos en estado de alerta y tenemos la posibilidad de reaccionar a los estímulos externos, por ejemplo, si alguien nos llama. Son la transición entre estar dormido y estar despierto. La fase I de somnolencia tiene una duración breve, en cambio la fase del sueño II ocupa la mayor parte del tiempo del sueño, y éste es más o menos reparador, respectivamente.

Explica el doctor Reyes Haro: "el sueño ligero lo hemos conservado a lo largo de la evolución; la naturaleza dotó al ser humano de esta capacidad para reaccionar debido al riesgo que el hombre tenía de ser depredado".

La III y IV etapas son fases profundas del sueño, necesarias para sentir descanso. La actividad cerebral es muy lenta y el tono muscular muy reducido. En estas fases se llevan a cabo las funciones restauradoras desde el punto de vista físico, como la secreción de hormonas. En ambas etapas es más difícil que reaccionemos ante cualquier estímulo.

En la IV etapa, fase del sueño REM (Rapid Eye Movement), los ojos realizan movimientos rápidos; es la etapa en que soñamos, y los ojos se mueven porque siguen las imágenes que "ven". En este periodo los músculos están completamente flácidos.

¿Qué soñamos?

La creencia de que soñar es un desperdicio porque el cerebro está muy activo y no descansa, es uno de los grandes mitos en torno a los sueños. Soñar es importante porque mediante este proceso el cerebro depura la información irrelevante, como algunos sucesos del día, y se consolida lo que es importante para nosotros.

"Sabemos que el sueño en la quinta etapa, llamada también MOR (movimientos oculares rápidos; cerrados, los ojos del durmiente se mueven), es fundamental para los niños porque facilita su desarrollo neurológico y ayuda a consolidar los procesos cognoscitivos", explica el experto en trastornos del sueño.

Trastornos del sueño

Los problemas para conciliar el sueño más comunes son los siguientes:

Insomnio. Es la dificultad para iniciar o mantener el sueño. Es uno de los problemas más frecuentes y puede obedecer a más de 20 causas. Además, es el trastorno del sueño con mayor incidencia entre los mexicanos: el 30% de la población ha presentado insomnio al menos una vez, y el 10% tiene insomnio crónico, es decir, lo padece casi todas las noches.

Hipersomnia o somnolencia excesiva. Las personas se quedan dormidas durante el día a pesar de haber dormido tiempo suficiente durante la noche. Una de las causas es el ronquido excesivo, que contrario a lo que se cree, no es sinónimo de tener un sueño profundo o reparador, sino que existe una dificultad para respirar mientras se duerme.

Apnea del sueño. Durante el sueño la respiración se hace difícil y ruidosa, ya que el aire no fluye con facilidad, por lo que ocurren fuertes ronquidos junto con un lapso de falta de respiración y de despertar, causando el cambio de sueño profundo a sueño menos profundo. Como los pulmones y el cerebro no reciben oxígeno suficiente, el cerebro se alerta para abrir las vías respiratorias y continuar respirando, esto causa un fuerte ronquido o esfuerzo para respirar. La apnea del sueño es una condición riesgosa, ya que se asocia con latidos irregulares del corazón, alta presión sanguínea y ataque cardiaco. Los ronquidos pueden ser ocasionales, por ejemplo, cuando hay fatiga o una postura inadecuada, pero roncar no es normal.

Sonambulismo. Se trata de una actividad motora compleja que suele provocar que el sujeto se levante de la cama, camine y hasta corra sin recordar luego el episodio; incluso puede hablar, pero sus frases resultan confusas e incomprensibles.

Bruxismo. Es un trastorno inducido por el sueño, que activa involuntariamente los músculos masticatorios. Está relacionado con mucha actividad o ansiedad, pero generalmente se considera un trastorno benigno que no requiere tratamiento farmacológico, sino de un dispositivo que ayuda a proteger la dentadura durante la noche, lo que evita el riesgo de morderse la lengua o lastimar las encías. Es un mito que rechinar los dientes está asociado a tener parásitos intestinales.

Ahora bien, el ritmo vertiginoso de la vida actual nos lleva a dormir cada vez menos y a levantarnos más temprano. "Si nos levantamos a las seis de la mañana y nos acostamos a las 12 de la noche, tenemos un ciclo menor de sueño. Con ello, también disminuye la posibilidad de recordar qué es lo que soñamos porque se está perdiendo el ciclo de sueño más largo, más restaurador desde el punto de vista mental. "Los primeros sueños duran unos cuantos minutos; los últimos duran más de media hora, y éstos son los más fáciles de recordar, por ser los más largos y elaborados, y previos al despertar", reitera Reyes Haro. Soñamos aunque no lo recordemos.

Soñar es fundamental para la salud física y psicológica, así que no pierda sus valiosas horas de descanso.

Fotos Archivo/**Ilustración** Mónica Miranda

¿Problemas con el sueño?

Clínica de Trastornos del Sueño de la UAM
Tel. 5804 4600, ext. 2727
Clínica del Sueño del Instituto Nacional de Nutrición "Salvador Zubirán"
Atención sólo a pacientes del Instituto
Tel. 5487 0999, ext. 3052
Clínica de Trastornos Respiratorios del Dormir del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias
Tel. 5666 4539, ext. 242
Clínica de Trastornos del Dormir del Hospital Médica Sur
Tel. 5666 4125
Departamento de Neurofisiología del Hospital ABC
Tel. 5230 8000, ext. 8896
Clínica de Trastornos del Sueño de la UNAM
Tel. 5623 2685 al 90
Clínica del Sueño del Centro Médico Nacional La Raza
Atención a derechohabientes del IMSS.
Tel. 5724 5900, ext. 23436
Clínica del sueño del IMSS Guadalajara
Tel. 0133 3617 0060, exts. 31324 y 31326
Clínica del sueño del IMSS Monterrey
Tel. 0181 8399 4300, ext. 40252

Mitos y realidades del sueño

A la gente dormida "se le sube el muerto". *Falso*. Esta sensación surge durante la V etapa del sueño, en la que no tenemos tono muscular. Lo que sucede es que se activan dos estados antagónicos al mismo tiempo: estando profundamente dormidos se activa el estado de alerta (propio de las primeras etapas), pero como no nos podemos mover, surge esa sensación desagradable de tener algo encima. La gente quiere hablar, moverse o gritar, pero no puede, o sueña que quiere avanzar y no puede o que cae al vacío. Cuando la gente despierta, el corazón y la respiración están agitados, pero eso pasa por lo general cuando soñamos.

El sueño no se recupera. *Cierto*. No dormir el tiempo necesario, tarde o temprano afecta al organismo. Por ejemplo, si alguien duerme sólo cinco horas cada noche, al final de la semana tendrá 15 horas de sueño pendientes. Ni aunque le fuera posible dormir 15 horas seguidas podría recuperarlas, pues la expresión del sueño durante el día no es igual que en la noche. Además, romper el ciclo de reposo y actividad tiene consecuencias para el organismo, pues el daño físico es permanente. "Mejor que ir al cosmetólogo es dormir adecuadamente; el semblante luce bien", explica el neurofisiólogo Reyes Haro. En cambio, no dormir bien repercute de forma directa en la salud, acelera el envejecimiento y disminuye la expectativa de vida debido a que la falta de sueño puede tener efectos en el metabolismo, y alterar, por ejemplo, a personas que padecen diabetes.

Los sueños tienen significados. *Falso*. Soñamos cosas que tienen que ver con nuestra vida diaria, con preocupaciones, éxitos y fracasos. La interpretación de los sueños es personal, por lo que es un error generalizar su significado, dándole a los sueños connotación simbólica.

Es peligroso despertar a un sonámbulo. *Falso*. La creencia de que no hay que despertar a un sonámbulo porque se puede volver loco es absolutamente infundada. Lo que sucede es que las personas se muestran sorprendidas porque no saben qué pasa, ni lo recuerdan. El sonambulismo se da en las etapas III y IV del sueño, en donde todavía hay tono muscular y por tanto movimiento, pero la memoria está inactiva, como lo está en la etapa en la que soñamos. Conviene decir que el sonambulismo es un trastorno benigno que ocurre generalmente en la infancia, y tiende a desaparecer en la adolescencia.

Los ancianos duermen menos. *Falso*. El estilo de vida modifica los hábitos de sueño, y como los ancianos se duermen más temprano, tienden a levantarse más temprano. Además, las personas mayores se la pasan durmiendo "sueñitos", lo que cambia su expresión del sueño y repercute en menos horas de reposo durante la noche.

El ronquido es masculino. *Cierto*. Los hombres roncan más que las mujeres (aunque éstas también lo hacen). En cambio el insomnio afecta a ambos por igual, sólo que las mujeres atienden más sus problemas de salud.

Buenos hábitos

Sea como fuere, existe una serie de sencillos hábitos que conviene seguir para tener un sueño reparador:

Mantenga un horario de sueño regular. Procure levantarse siempre a la misma hora, incluso durante los fines de semana.

Evite hacer ejercicio antes de la hora de acostarse. Aunque ejercitarse facilita el sueño y contribuye a un sueño más reparador, realizarlo antes de irse a la cama hace más difícil conciliar el sueño. Entre más temprano lo haga, será mejor para su cuerpo.

Tomar café, refrescos, alcohol, fumar o cenar mucho puede afectar el sueño. La cafeína es un estimulante presente en productos como el café, té, refrescos de cola y chocolate. Se trata de una sustancia que permanece en el organismo de 3 a 5 horas. Conviene evitarla unas seis horas antes de acostarse a dormir.

No trate de dormir cuando no tenga sueño. Si se acuesta y tras unos 20 minutos sigue despierto, levántese y haga algo relajante hasta que sienta sueño. La ansiedad por no poder dormir hace más difícil quedarse dormido.

Mejore el ambiente donde duerme. Su cama debe ser cómoda y la temperatura del dormitorio adecuada, y el ruido y la iluminación no deben molestar. Evite leer, ver televisión o comer en la cama.

Cabe señalar que faltar a estos hábitos no significa que vaya a dormir mal, sin embargo, entre menos estímulos, mejor calidad del sueño.

Fuente www.sleepfoundation.org

Quién es quién
en los precios
Tortillas
Gasolina
Medicamentos
Útiles escolares
Aparatos electrodomésticos
Productos de la canasta básica
Envío de dinero de EU a México...
y muchos productos más
Consúltelo en:
www.profeco.gob.mx
o al 01 800 468 8722,
larga distancia sin costo desde
cualquier lugar del país

Profeco
Vivir Mejor

Haga ejercicio en su casa

Pare de flojear

Ella es Cristina, y será su guía para una vida más sana cuando la acompañe a hacer ejercicio. No lo piense más y decídase. ¡No se arrepentirá!

Fotografías Olga Laris/**Coordinación de moda** Laura Arnaiz /**Maquillaje** Juan Carlos Martínez

No finja. Sabe que nos referimos a **usted**, y estamos empeñados en conseguir que haga **ejercicio**. ¿Qué le parecería **no sufrir** por tener que subir tres pisos por las escaleras, o levantarse con mayor **ánimo** para ir a trabajar? Es más **fácil y barato** de lo que cree. Lo que no podrá creer es el **beneficioso impacto** que tendrá en su vida cotidiana.

Por Alejandro García Williams

Antes de comenzar a leer, haga a un lado esa hamburguesa y suelte esa malteada, y prepárese para las malas noticias. ¿Listo? Seguramente ha escuchado en algún lado el dato publicado por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en el que se habla de que siete de cada diez mexicanos tienen problemas de sobrepeso u obesidad y usted no hizo nada al respecto. Tal vez le parezca tan sólo una anécdota fría y lejana, pero escuche esto: de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública, en México el número de personas con obesidad se triplicó en menos de dos décadas. La prevalencia pasó de 24% en 1990 a 70% en 2006, y podría llegar a 90% en el 2018, si esta tendencia continúa.

¿Cómo hemos dejado que esto suceda, y qué podemos hacer para remediarlo? "Lamentablemente la mejor forma de motivar a la gente es espantándola", asegura Jorge Camacho, director de calidad de la Comisión Nacional del Deporte, "y el primer susto es que estamos en un lamentable segundo lugar de obesidad a nivel mundial. Esto se transforma en problemas severos de hipertensión, diabetes, enfermedades crónico degenerativas...".

Esta es una tendencia global nada buena que nos ha alcanzado. La Organización Mundial de la Salud ha revelado que por cada cuatro personas que sufren desnutrición en el planeta, existen cinco cuyo peso excede los límites saludables. Mientras que la desnutrición infantil ha disminuido en nuestro país de 6% en 1999 a 1.6%, en ese mismo periodo la obesidad infantil aumentó del 21.9 al 28.7% entre niños y adolescentes. Como bien dice Jorge Camacho, y de acuerdo con la OMS, México es el segundo lugar del mundo en obesidad y sobrepeso. Aceptémoslo, somos un país de gordos.

Tal vez no es coincidencia que México también ocupe el primer puesto entre los consumidores de refresco en todo el planeta. Y para lograrlo, según el Centro de Investigación en Nutrición y Salud, cada mexicano consume 152 litros de refresco al año. Así que la alimentación es uno de los factores que ayuda a que nuestros cuerpos se encuentren en el estado deplorable en el que hoy están. ¿El otro? "El porcentaje de personas que no hace nada de actividad física supera el 60%. Cada vez nuestros hábitos van más de la mano con la televisión, con el uso de Internet y videojuegos, y la gente joven tiene menor actividad física que en el pasado", asegura Camacho. Son varias las circunstancias que han llevado a que la población se siente en sus laureles y deje de tener movimiento: los horarios de oficina, las largas horas en el coche debido al tráfico, la creciente variedad en la

Naturalmente sanos

Uno de los problemas de salud en el país con mayor crecimiento es el sobrepeso infantil, así que hacer deporte con sus hijos puede ser una solución inmediata a la poca actividad física familiar. Los 30 minutos acumulados de ejercicio diario funcionan de igual manera con niños que con adultos, e incluso adultos mayores. Y el primer paso es que los niños lo vean como un juego, y que sea uno que disfruten, no uno impuesto por un adulto. "Generalmente tratamos de que nuestros hijos hagan lo que nosotros no hicimos, así que les imponemos actividades en las que nosotros hubiéramos querido sobresalir, sin tomar en cuenta lo que el niño quiere", recalca Jorge Camacho, director de calidad en el deporte de la CONADE. Así que la recomendación principal es que los niños hagan la actividad física que a ellos les guste. Acercarlo a la naturaleza es una buena forma de que realice actividades físicas. "Finalmente, tal vez no sea futbolista o maratonista o basquetbolista, pero con algo tan simple como estar en contacto con la naturaleza va a tener actividad física, ya que tendrá que caminar, subir montañas y saltar". Y a usted tampoco le caerá nada mal un poco de ejercicio al aire libre.

El ejercicio es básico para el desarrollo de un niño.

Foto Archivo

oferta de entretenimiento, e incluso la inseguridad han provocado un asentamiento crónico en la población. Antes la gente salía a la calle o dejaba que sus hijos lo hicieran, y ahora es más peligroso. Somos una sociedad que está cada vez más enclaustrada.

Esta vida sedentaria no sólo ha ido en aumento, sino que los riesgos de que pueda provocar percances han crecido a la par. Según una encuesta realizada por la Consulta Mitofsky, en los últimos cuatro años el porcentaje de gente que tiene actividad física constante o practica algún deporte ha disminuido del 41.7 en 2004 a 38.5 en 2008. "De manera natural, por lo que al tiempo libre se refiere, a menor exposición a la TV aumenta la propensión a realizar algún ejercicio físico o deporte", concluye la encuesta.

La luz al final del túnel

Pero he aquí las buenas noticias: cambiar estos hábitos no es un reto imposible. De hecho, tener una mejor salud requiere algo tan básico como acumular 30 minutos diarios de actividad física. Y no nos referimos a ejercicios avanzados que exijan la elasticidad de Nadia Comaneci hace 35 años, ni a rutinas que lo dejarán gritando rogándole piedad a un entrenador. No, son 30 minutos diarios de actividad física que ni siquiera tienen que ser continuos.

"Nosotros promovemos que se activen 15 minutos en el área de trabajo y 15 minutos más en sus casas", dice la Dirección de Activación Física de la CONADE. "Lo que se busca es la acumulación de 30 minutos de actividad física diaria. En el trabajo difundimos que en su metro cuadrado pueda hacer algún tipo de rutina. No tiene que sudar ni hacer esfuerzos grandes. Y los beneficios son enormes por sólo media hora de ejercicio". El Programa Nacional de Activación Física logró poner en movimiento a 250,000 personas en los últimos seis meses.

¿Qué le ofrece el seguimiento de este plan a cambio de su buen ánimo, su perseverancia durante media hora al día y su fuerza de voluntad inquebrantable para seguir los pasos de manera constante sin fallar?

El Programa Nacional de Activación Física marca como los principales beneficios físicos la disminución de los riesgos de osteoporosis, una mejor flexibilidad, mayor control de la presión arterial y peso corporal, mejor resistencia a la insulina, mejor flexibilidad, movilidad articular, coordinación y equilibrio.

¿Necesita más razones?

De acuerdo con la Clínica Mayo, de Rochester, Minnesota, estas son las formas en las que el ejercicio mejora su vida:

Mejora su estado de ánimo y su autoestima. El ejercicio y la actividad física liberan químicos en el cerebro que combaten el estrés, generan alegría y relajan. Incluso ayudan a combatir la depresión.
Combate enfermedades crónicas. Ejercitarse regularmente previene presión alta, diabetes, ayuda a controlar el colesterol y previene ciertos tipos de cáncer.
Controla su peso. Cuando uno se ejercita, quema calorías.
Fortalece su corazón y sus pulmones. El ejercicio promueve una mejor circulación y oxigenación del cuerpo.
Mejora su sueño. El ejercicio hará que duerma mejor y profundamente.
Intensifica su vida sexual. Los hombres que hacen ejercicio son menos propensos a tener disfunción eréctil que los que no tienen actividad física.

Contra las contracturas

De acuerdo con el Dr. Humberto González Ugalde, especialista en ortopedia y traumatología del Instituto Nacional de Rehabilitación, la mejor manera de prevenir una lesión al hacer ejercicio es a través de un buen calentamiento, aunque no es el único factor. Estos son los problemas más comunes a los que se enfrentan los deportistas:

Contusión o golpe. Provocado por una caída o un contacto severo, sobre todo en la rodilla, el codo o la muñeca.
Contractura muscular. Contracción muscular dolorosa que es causada por una sobrecarga de trabajo.
Desgarro muscular. Se trata de una ruptura parcial del músculo, por llevar al límite su elasticidad.
Esguince. Lesión de los ligamentos, que puede ser en tres grados: elongación (cuando se hiperextiende el ligamento), ruptura parcial o total.
Luxación. Es la pérdida de congruencia articular, por llevar las articulaciones al límite de estabilidad.
Fractura. La pérdida de la continuidad ósea, o cuando un hueso se rompe.

Prevenga percances calentando de forma adecuada. Si no lo hace, podría acabar así.

Foto Archivo

Las causas más comunes por las que estas lesiones suelen ocurrir son un calentamiento insuficiente, sobreentrenamiento, uso de equipo inadecuado (como calzado inapropiado, cinturones o fajas, rodilleras, etc.) y la falta de reposo. Una mala técnica al momento de realizar los ejercicios o ignorar las indicaciones puede provocar lesiones graves. Si se toman en cuenta todas las precauciones, se lleva una buena alimentación y se evita fumar, tomar alcohol o ingerir drogas, se puede evitar cualquier percance. El Dr. González sugiere realizar ejercicios en lugares adecuados, que la superficie en la que se hacen sea segura para no resbalar, no excederse, calentar siempre, y buscar supervisión y una valoración médica antes de iniciar la actividad física.

Ahora que ya sabe qué hacer, le diremos cómo debe hacerlo. Y no se preocupe, conocemos todos sus pretextos, y tenemos respuesta para cada uno, así que no dejaremos que se salga por la tangente de fácil manera.

"No tengo dinero". "Queda muy lejos y me cuesta trasladarme". "Es muy complicado". "Es peligroso salir a los parques". Sabemos que una mensualidad en un gimnasio puede costar hasta 3,500 pesos, y por más lujosas que sean sus instalaciones, será más fácil verlo ir de rodillas a la Villa que pagar esas cantidades. Por eso, le proponemos que haga ejercicio en el lugar más seguro, económico y confortable de todos: su propia casa.

Recuerde que todo maratón se comienza con un solo paso, y por lo general ese es el más difícil de dar. Pero una vez que se decida a mejorar la calidad de su vida a través del ejercicio, verá que no es el reto atormentador que usted creía.

Claro, antes de comenzar debe tomar en cuenta varios aspectos, como su estado de salud, y debe procurar iniciar poco a poco. "No debe excederse en la activación física", sugiere Jorge Camacho. "El principal error cuando uno comienza a hacer ejercicio es que en un día se quiere hacer todo lo que no se hizo en los últimos seis años, y entonces al día siguiente uno ya no quiere levantarse ni mover un dedo. Lo ideal es que se comience con poco ejercicio, con rutinas muy tranquilas y no forzar demasiado al cuerpo. Lo importante es la acumulación de actividad en el cuerpo, no la saturación en un solo día, porque entonces, en lugar de ser un gran incentivador, se vuelve una carga". Si dosifica la carga de trabajo verá mejores resultados.

Mejorar su forma física y tener mejor salud está al alcance de sus manos. Lo único que le pedimos es que ponga esa fuerza de voluntad con la que inició el año a trabajar y que dedique media hora de su día a ejercitarse. Claro, es un proceso, y así es como debe verlo: este es el primer paso del maratón a un estilo de vida más saludable.

Rutina de ejercicios

NUTRICIÓN

L. N. Belén Otero*

¿Sabes que son las grasas trans?

Son grasas que se adicionan a un alimento procesado con la finalidad de darle sabor, alargar su vida y garantizar su durabilidad; sin embargo, su estructura daña la salud de las personas

Las grasas son un grupo de alimentos que el ser humano debe consumir, pero siempre en proporciones adecuadas. Se dividen en saturadas e insaturadas. Las últimas, a su vez, se dividen en monoinsaturadas y poliinsaturadas. Cuando se procesan o calientan experimentan un cambio químico, por lo que se altera su estructura.

Durante muchos años se ha afirmado que el aceite vegetal es mucho mejor que el de origen animal, especialmente a causa del colesterol. Sin embargo, los procesos industriales por los que pasan las grasas vegetales para aumentar su duración las transforman, y es en este caso cuando pueden ser dañinas para la salud.

Con el objeto de prolongar la vida de las grasas vegetales y potenciar su sabor, las industrias de alimentación las someten a un proceso llamado hidrogenación, que consiste en aumentar el número de átomos de hidrógeno de los ácidos grasos poliinsaturados que predominan en los aceites de semillas vegetales (girasol, oliva, etcétera). Se obtiene así lo que se conoce como grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas. Lo que en realidad sucede es que parte de las grasas poliinsaturadas se transforman en saturadas. De esta forma se modifica el aspecto físico de los aceites, que pasan del estado líquido al sólido.

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud
La revista que te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

El hogar verde vence a la utopía

Adiós al jacuzzi. Los aparatos, tecnologías y sistemas sustentables que harán de su casa el hogar más ecológico ya están aquí, disponibles en el mercado: calentadores de energía solar, baños que utilizan menos agua y azoteas llenas de vegetación que prometen darle un respiro al planeta y un bajón a sus recibos. El panorama económico actual podría ser la gran oportunidad de las nuevas ecotecnologías.

Por José Armando Aguilar

Mafalda le pregunta a su Mamá:
- Cuéntame, ¿cómo es el lugar donde vamos a vacacionar?
- ¡Ah, estupendo! ¡Con maravillosos lagos rodeados de montañas y bosques hermosísimos!
- ¿Y quién hizo todo eso tan lindo?
- Todo eso tan lindo lo hizo Dios.
Mafalda observa por la ventana el caótico paisaje de la ciudad y dice:
- ¡Qué lástima que aquí le dieran la licitación a otros!

Fotos Cortesía Taller13 Arquitectos

Bolívar 23. En pleno Centro Histórico de la Ciudad de México, este proyecto planea llenar de vegetación un edificio de uso mixto (vivienda y comercio).

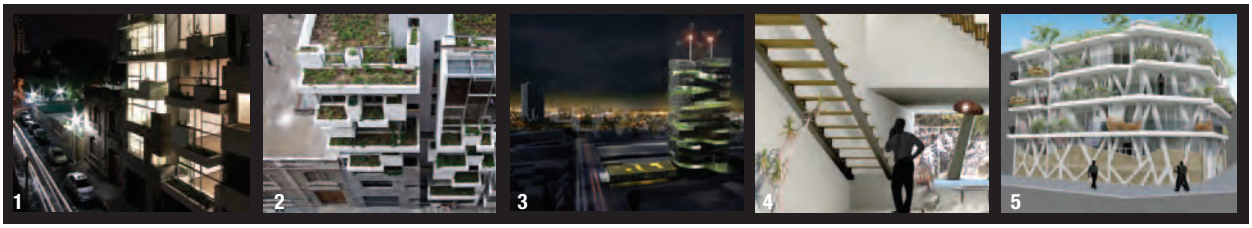
Y pensar que quien tenía el privilegio de bañarse en un jacuzzi emanaba una esencia, digamos, envidiable: superioridad social, que ahora, en un mundo que reclama a golpes de naturaleza un auxilio ecológico inmediato, se ha convertido, a ojos de muchos, en prepotencia caprichosa. Pues sí, aunque nuestra ignorancia supina nos hizo creer, durante muchas décadas, que los recursos naturales tendían hacia el infinito, la misma naturaleza se ha encargado, en unos cuantos años, de recordarnos que dependemos de ella mucho más de lo que el ritmo de nuestros hábitos consumistas quisiera aceptar: hoy le toma al planeta 15 meses regenerar todo lo que nosotros consumimos y desechamos en un año, esa es la huella ecológica que hasta ahora hemos dejado (usted puede saber cuánta "naturaleza" requiere su estilo de vida en www.myfootprint.org). Es momento de actuar. Y como dicen que el mejor lugar en el mundo es el hogar, lo ideal es empezar por ahí.

Bioconstrucciones del pasado

¿Cómo se construía antiguamente? Un grupo de personas se reunía, se ponían a pensar qué iban a hacer e ingeniaban sobre lo que para ellos era una casa: "¿Por dónde sale el sol?" y "Si el río está hacia...", eran sólo las cuestiones básicas a resolver para sus asentamientos. "Llegó un momento en que lo empezamos a hacer de una manera automática, sin pensarlo, sin observar el sitio donde estabamos", comenta Elías Catán, co-fundador de Taller13 Arquitectos, y agrega: "En esto tuvo mucho que ver la comodidad que nos brindó la tecnología, por ejemplo, la energía se abarató y decidimos diseñar como sea: 'si no tiene ventanas no importa, al fin que le ponemos los focos que sean necesarios'. Somos un organismo que crea ecosistemas: las ciudades, que no están del todo bien diseñadas. Nunca quisimos llegar a donde estamos, simplemente así sucedió". Hoy tenemos una oportunidad de hacer las cosas mejor: las nuevas casas y edificios verdes, sitios que apuntan hacia la sutentabilidad, un término que dejó de ser un ideal hippie o ecologista, para convertirse en una necesidad cotidiana que exige ser atendida. El proceso de construcción ecológica en esencia es simple, basta con recordar cómo se hacía antes: bioconstruir.

"El equivalente a seis campos de futbol se pierde cada minuto. En el año 2030 sólo una quinta parte de los árboles originales permanecerá."

—Norman Myers, ecologista y escritor británico



Fotos Cortesía Taller13 Arquitectos

1 y 2. Río Papaloapan 15. Edificio de ocho unidades de vivienda multifamiliar con naturación en azoteas y jardineras (Ciudad de México). **3. La Torre Viviente.** Edificio con cultivos interiores que espera cosechar 63 mil kg de jitomates al año (Paris). **4 y 5. Nicolás San Juan.** Proyecto de seis departamentos de Taller13 Arquitectos que contará con techos vivos, calentadores solares y biodigestores (Ciudad de México).

"La casa ecológica tiene su origen en las casas vernáculas, donde el primer ingrediente es el diseño: en un terreno empiezo a planear que mi casa esté relacionada con la orientación del sol, los vientos, los flujos de agua, la humedad...", señala Arnold Ricalde, director del Grupo Organi-K.

Una casa sustentable es aquella que integra una guía de diseño, edificación y operación enfocada al uso eficente de recursos naturales (sobre todo los no renovables) y que para ese fin da prioridad a tecnologías alternativas, también conocidas como ecotecnias o ecotecnologías: regaderas y lámparas ahorradoras, calentadores de energía solar, sistemas de captación de agua de lluvia... Una vivienda ecológica aprovecha al máximo el potencial del sitio en que se encuentra, extrema el cuidado del agua, utiliza materiales que tengan el menor impacto ambiental cuando son extraídos, manufactura y desecho; requiere de menos energía y ofrece espacios saludables y confortables.

"Una vivienda sustentable tiene que ser ambientalmente amable, económicamente viable y socialmente justa", dice Pablo Mansilla, bioarquitecto (como le gusta llamarse) que tiene a su cargo el proyecto de un nuevo conjunto habitacional en la delegación Iztapalapa de la Ciudad de México: 222 viviendas verdes de interés social.

Crisis: una oportunidad ecológica

En las últimas décadas, el desarrollo de nuestras ciudades se ha regido, sobre todo, por la desorbitante megaurbanización; y como durante todo este tiempo el tamaño de la demanda exigió cantidad –bajo la lógica de que entre más cuartos, mejor calidad de vida– terminamos por construir cajas grises a las que comenzamos a llamar "viviendas" (tal vez sea un tanto romántico, pero los términos "casa" y "hogar" aún nos remiten a nuestra esencia humana).

Según aprecia Arnold Ricalde, director de Organi-k, organización que imparte cursos a los ingenieros del Instituto de Vivienda del Distrito Federal para que apliquen ecotecnias a sus proyectos, existe un severo mito que por descontada admisión ha permeado en nuestro país: "Se tiene la falsa idea de que sólo se puede construir con ladrillos y cemento, esto es totalmente falso. El concreto es un material relativamente nuevo y, de hecho, la industria cementera genera el 10% del CO^2 producido en México, lo que la convierte en la tercera más contaminante".

A pesar de que en México existe un gran rezago en el tema de la sustentabilidad, especialmente en la edificación, construcción y desarrollo de ciudades, hemos comenzado a germinar el cambio. El Programa Nacional de Vivienda 2007-2012 se impuso como uno de sus objetivos impulsar el desarrollo habitacional sustentable. De hecho, la primera hipoteca verde se otorgó en junio de 2007 en Los Héroes Tecámac, Estado de México: 11 mil pesos costó el paquete de ecotecnologías con que se equipó esa casa. Por otro lado, el Gobierno del Distrito Federal, a través de su Instituto de Vivienda, otorga subsidios a personas de escasos recursos para que adquieran ecotecnias. Parecería una contradicción pero resulta que el poco alentador escenario económico que vivimos en la actualidad representa una buena oportunidad para las tecnologías sustentables: "creo que estamos en el mejor momento, con una crisis económica que se va a agudizar y nos hará ver que las ecotecnias son la mejor manera de ahorrar", confía Arnold Ricalde. Se estima que el 60% de los edificios que actualmente existen, serán reconstruidos en las próximas tres décadas, lo que significa una gran oportunidad de replantearnos cómo queremos reincorporar nuestros hogares y lugares de trabajo al medio ambiente en que vivimos. Comenta el arquitecto Elías Catán: "la crisis es un muy buen momento para hacer una pausa y preguntarnos qué queremos diseñar, cómo queremos nuestras ciudades, nuestros edificios, nuestras casas".

> "Estamos en transición a la era solar y no se trata simplemente de nuevas tecnologías sino, en sentido más amplio, de una profunda transformación de toda nuestra sociedad."
>
> —Fritojof Capra, doctor de física teórica por la Universidad de Viena, Austria

La casa ecológica, entonces, no es una utopía. Desde modernas torres que se levantan en el Paseo de la Reforma en la Ciudad de México,

edificios departamentales, casas de interés social y hasta una ecoaldea en Tepoztlán, Morelos, ya implementan las bioconstruciones y las nuevas tecnologías sustentables que podrían proyectar toda una nueva forma de relacionarnos con nuestro entorno y edificar nuestras viviendas.

"Las condiciones son óptimas, todo está listo, no es un problema de tecnología, ni monetario, es un problema del estado mental en el que estamos", afirma Catán.

Ecomentalidad

Una casa ecológica no se construye sólo con materiales, aparatos y el uso de tecnologías sustentables; aún más, tiene que ver con nuestros estilos de vida. Explica Arnold Ricalde: "debemos moderar nuestros hábitos de consumo para que las ecotecnias realmente funcionen. El ecohábitat es un estado mental, no material". Por más que inventemos nuevas formas y técnicas para producir energía e ingeniosos sistemas para ahorrar y reutilizar agua, si no experimentamos un rotundo cambio de actitud que nos lleve a reconsiderar nuestra naturaleza presuntamente dominante sobre el planeta, la cruel realidad es que los"reclamos"de éste terminarán siempre por alcanzarnos y mostrarnos cuán fragil es ese domino.

Tratar de optimizar o automatizar demasiado los sistemas de una casa podría ser una equivocación cuando sus habitantes en realidad no tienen una conciencia del porqué de esas innovaciones. Así entonces, el papel central no lo juega en sí misma la casa sustentable, sino el consumidor que la habita: se estima que está en nuestras manos disminuir 70% de las emisiones de bióxido en el mundo. "El uso de tecnologías sustentables, conjugado con una nueva mentalidad de todos, son la alternativa sin opción", señala el arquitecto Pablo Mansilla. Será por convición o por afectación, pero pronto tendremos que iniciar este gran cambio.

Fuentes Taller13 Arquitectos (www.taller13.com) · Grupo Organi-k (www.organi-k.org.mx)· Canadevi, Valle de México · *Ecohábitat, experiencias rumbo a la sustentabilidad*, Laura Valdés Kuri y Arnold Ricalde de Jager, Semarnat, 2006 · *La casa ecológica*, Jorge Calvillo Unna, Conaculta, 1999 ·

La vida está bien, y el arquitecto está mal

Son palabras de Le Corbusier (1887-1965), un personaje ineludible de la arquitectura del siglo XX: teórico de la ciudad moderna e inventor de las "ciudades radiantes". De acuerdo con el Consejo Mundial de Edificación Verde, existen alrededor de cinco mil edificios y 700 millones de metros cuadrados verdes construidos en 16 países, lo que ha generado la aparición de diferentes certificaciones internacionales, y entre ellas la más conocida es la LEED (Leadership in Energy and Environmental Design). Entre los criterios de evaluación que se certifican en LEDD están: eficacia energética, eficiencia del consumo de agua, la utilización de materiales de procedencia local y la reutilización de sus excedentes.

Hipotecas verdes y ahorradoras

¿Le gustaría ahorrar **20%** en el mantenimiento de su casa, **17%** en gas, **30%** en luz y **40%** en agua? Hipoteca Verde es un nuevo financiamiento del Infonavit, con el cual buscan promover la adquisición de viviendas ecológicamente funcionales y sustentables. Se trata de construcciones que están acondicionadas con equipos ahorradores de agua, luz y gas (calentador solar, focos ahorradores, aislamiento térmico en techos y muros, entre otros). Por supuesto, lo anterior aumenta un poco el costo de las casas, pero se estima que en un mediano plazo, las familias vean significativos ahorros como los arriba mencionados. Pero mejor contacte al Infonavit para conocer todos los beneficios, requisitos y pasos para solicitar su nuevo crédito verde: www.infonavit.org.mx y 01 800 008 3900.

Números en verde

- **17 mil 425** viviendas ecológicas, la oferta registrada en **23** estados de la República Mexicana.
- **3 mil 954** casas en proceso de vinculación a un crédito con hipoteca verde.
- **64** desarrolladores se han sumado a la estrategia verde del Infonavit
- Estos son los beneficios mensuales por el uso de tecnologías para el ahorro de energía y agua en la vivienda, según el Infonavit:

Ahorro de gas	(kg)	**26.84**
Ahorro de electricidad	(kw/h)	**10.1**
Ahorro de agua	(m3)	**20.13**
CO2 evitado	(kg)	**91.71**
Dinero ahorrado	($)	**325.71**

Fuente Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores (Infonavit)

"Las ecotecnias, el diseño solar y bioclimático, la arquitectura sana... son nuevos conocimientos que nacen como una reacción al presente, de un compromiso con el futuro y de un reencuentro con nuestro pasado."

—Jorge Calvillo Unna, arquitecto especializado en diseño urbano y ecológico

La casa ecológica

No es fácil reunir armónicamente en un solo concepto las distintas definiciones de "casa sustentable" que tienen un ecologista, un arquitecto y una desarrolladora inmobiliaria; sin embargo, todos coinciden en algo: el uso de tecnologías, aparatos y sistemas alternativos eficientes. Estas son los distintas ecotecnias que pueden componer una casa ecológica urbana ideal.

Por José Armando Aguilar

Bioconstrucción

La sustentabilidad de esta vivienda comienza por su orientación sobre el terreno. Lo ideal es orientar la parte frontal y más larga de la casa hacia el sur y sus lados cortos al oeste-este, para aprovechar al máximo la luz solar.

Sistema de captación de agua de lluvia

El techo se utiliza para captar el agua, que es conducida por medio de canaletas de metal. Finalmente,el agua de lluvia se almacena.

2 Ventanas térmicas de doble cristal

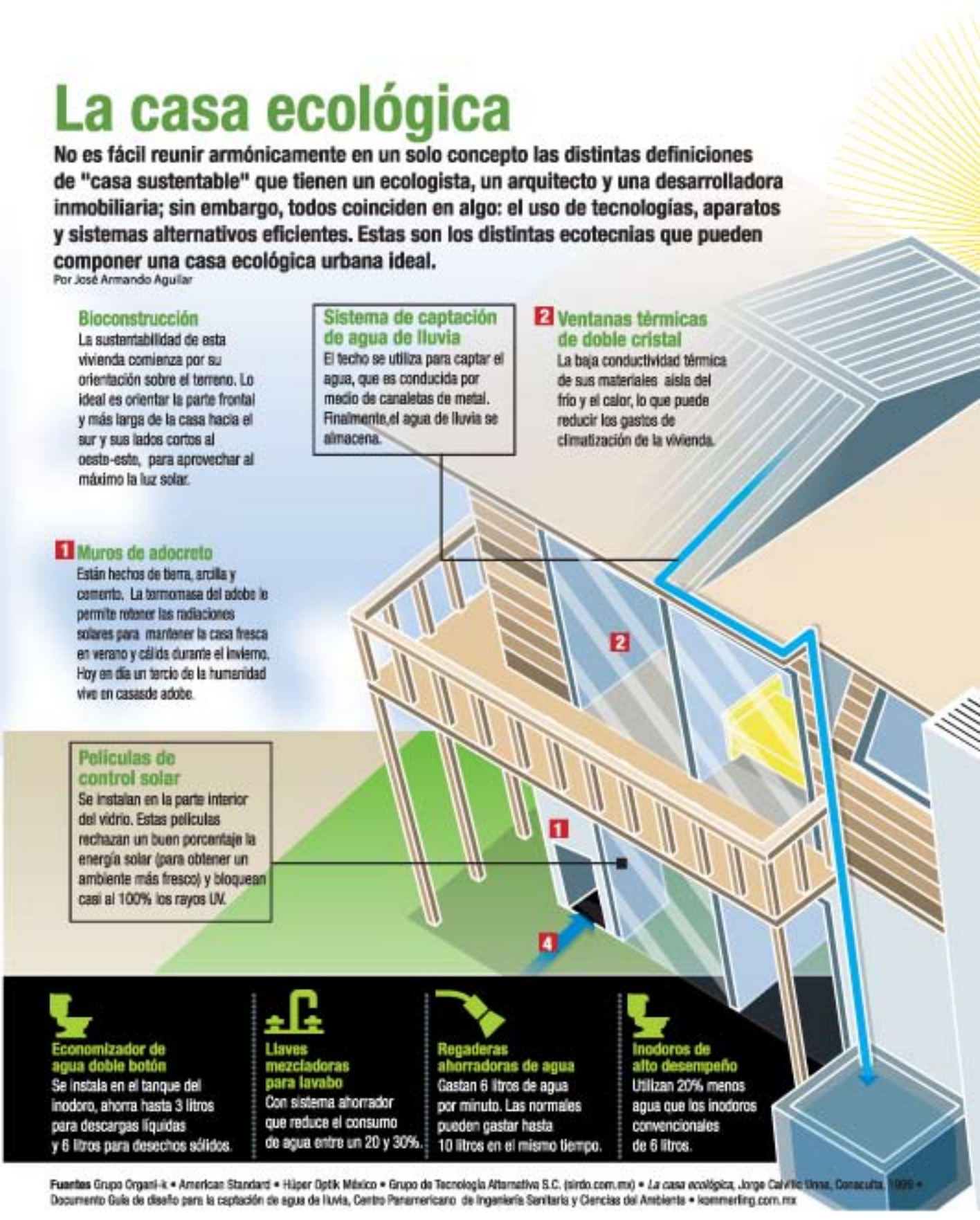
La baja conductividad térmica de sus materiales aísla del frío y el calor, lo que puede reducir los gastos de climatización de la vivienda.

1 Muros de adocreto

Están hechos de tierra, arcilla y cemento. La termomasa del adobe le permite retener las radiaciones solares para mantener la casa fresca en verano y cálida durante el invierno. Hoy en día un tercio de la humanidad vive en casasde adobe.

Películas de control solar

Se instalan en la parte interior del vidrio. Estas películas rechazan un buen porcentaje la energía solar (para obtener un ambiente más fresco) y bloquean casi al 100% los rayos UV.



Economizador de agua doble botón

Se instala en el tanque del inodoro, ahorra hasta 3 litros para descargas líquidas y 6 litros para desechos sólidos.

Llaves mezcladoras para lavabo

Con sistema ahorrador que reduce el consumo de agua entre un 20 y 30%.

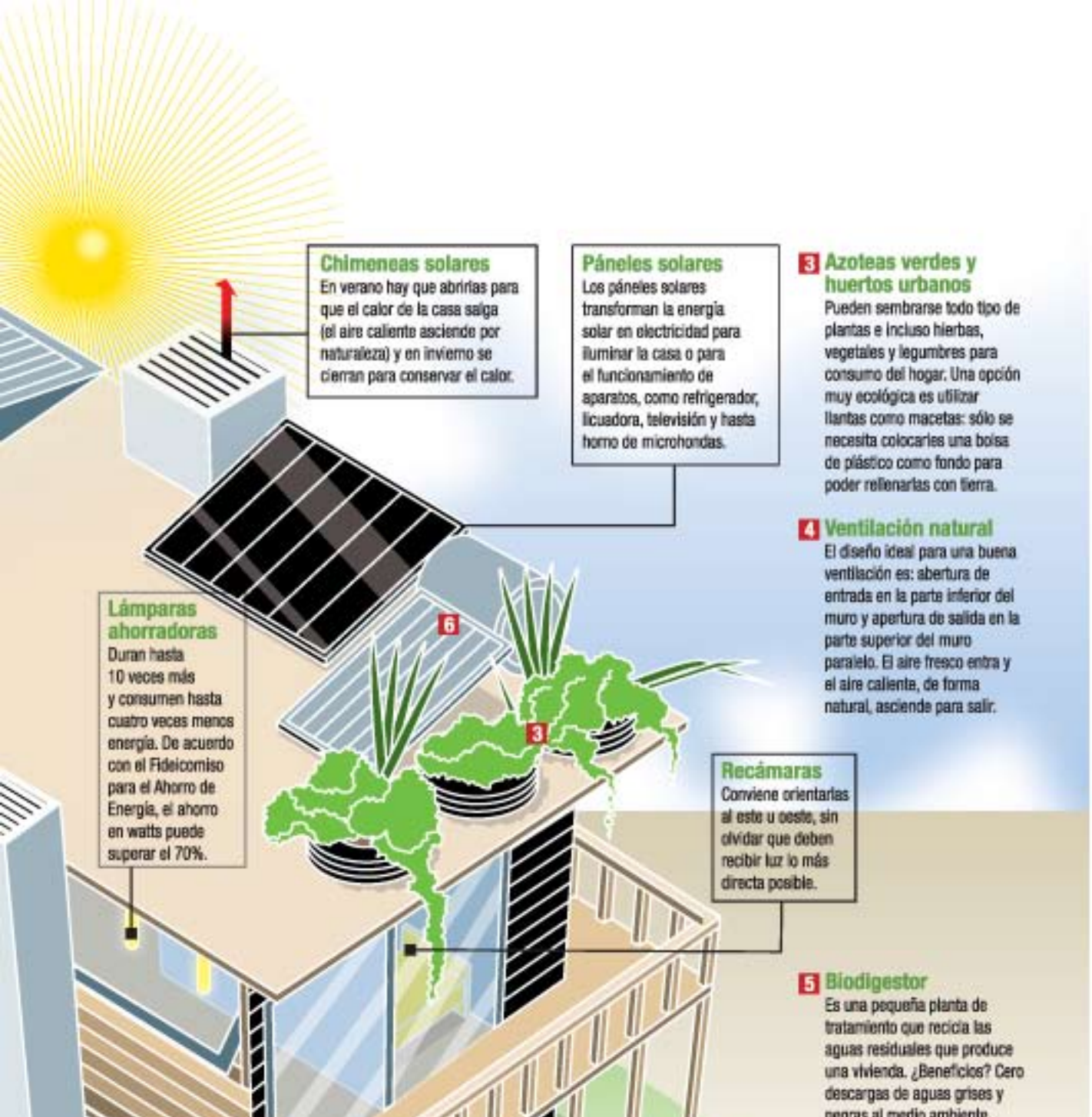
Regaderas ahorradoras de agua

Gastan 6 litros de agua por minuto. Las normales pueden gastar hasta 10 litros en el mismo tiempo.

Inodoros de alto desempeño

Utilizan 20% menos agua que los inodoros convencionales de 6 litros.

Fuentes Grupo Organi-k • American Standard • Hüper Optik México • Grupo de Tecnología Alternativa S.C. (sirdo.com.mx) • *La casa ecológica*, Jorge Calvillo Unna, Conaculta, 1999 • Documento Guía de diseño para la captación de agua de lluvia, Centro Panamericano de Ingeniería Sanitaria y Ciencias del Ambiente • kemmerling.com.mx



Chimeneas solares
En verano hay que abrirlas para que el calor de la casa salga (el aire caliente asciende por naturaleza) y en invierno se cierran para conservar el calor.

Páneles solares
Los páneles solares transforman la energía solar en electricidad para iluminar la casa o para el funcionamiento de aparatos, como refrigerador, licuadora, televisión y hasta horno de microhondas.

3 Azoteas verdes y huertos urbanos
Pueden sembrarse todo tipo de plantas e incluso hierbas, vegetales y legumbres para consumo del hogar. Una opción muy ecológica es utilizar llantas como macetas: sólo se necesita colocarles una bolsa de plástico como fondo para poder rellenarlas con tierra.

4 Ventilación natural
El diseño ideal para una buena ventilación es: abertura de entrada en la parte inferior del muro y apertura de salida en la parte superior del muro paralelo. El aire fresco entra y el aire caliente, de forma natural, asciende para salir.

Lámparas ahorradoras
Duran hasta 10 veces más y consumen hasta cuatro veces menos energía. De acuerdo con el Fideicomiso para el Ahorro de Energía, el ahorro en watts puede superar el 70%.

Recámaras
Conviene orientarlas al este u oeste, sin olvidar que deben recibir luz lo más directa posible.

5 Biodigestor
Es una pequeña planta de tratamiento que recicla las aguas residuales que produce una vivienda. ¿Beneficios? Cero descargas de aguas grises y negras al medio ambiente.

Escaleras, cocina y estudio
deben iluminarse con luz directa.

La sala puede recibir luz indirecta o difusa, que brinda un ambiente muy agradable.

6 Calentadores solares de agua
Energía solar para calentar agua que ofrece hasta un 60% de ahorro en gas.

Infografía Ociomar

Ecología para llevar

De acuerdo con el Infonavit, una de sus casas ecológicas podría significar entre $65 mil y $80 mil de ahorros por pago de servicios durante la vida de su crédito, e incluso afirma que una vivienda eficiente en el consumo de energía tiene una plusvalía 15% mayor que una casa regular. Pero, habrá que decirlo, construir o rediseñar una casa como sutentable representa una inversión extra (alrededor de 15 mil pesos por las tres ecotecnologías básicas: calentador solar, lámparas ahorradoras y dispositivos economizadores de agua), aunque esto no implica gastos extraordinarios en tecnologías sospechosamente innovadoras. De hecho, algunas de las invenciones que usted ha escuchado por ahí no son del todo viables aún en nuestro país: “Los famosos páneles solares son eficientes sólo cuando se tiene un uso muy moderado de energía, si quiero utilizarlo con mi consumo de energía actual, realmente es muy caro”, lamenta Arnold Ricalde. Sin embargo, sí existen otras posibilidades que incluso pueden estar avaladas por organismos como la Comisión Nacional para el Ahorro de Energía (Conae), el Fideicomiso para el Ahorro de Energía Eléctrica (Fide) y la Comisión Nacional del Agua (Conagua). “Hace diez años instalar un sistema de calefacción solar era carísimo. Ahora son más pequeños y la competencia es tal, que ya son accesibles para todo mundo. Hay tantos proveedores de ecotecnias que podríamos decir que se han democratizado”, afirma el arquitecto Pablo Mansilla. Aquí algunas de las ecotecnias que, desde ya, puede comprar o usted mismo instalar en casa:

Calentadores de energía solar.

El 30% del consumo de energía de una vivienda se utiliza para calentar agua, por lo que sin duda es la ecotecnología estrella. Según Arnold Ricalde, en países como Grecia y España más de la mitad de la población ya utiliza calentadores solares.

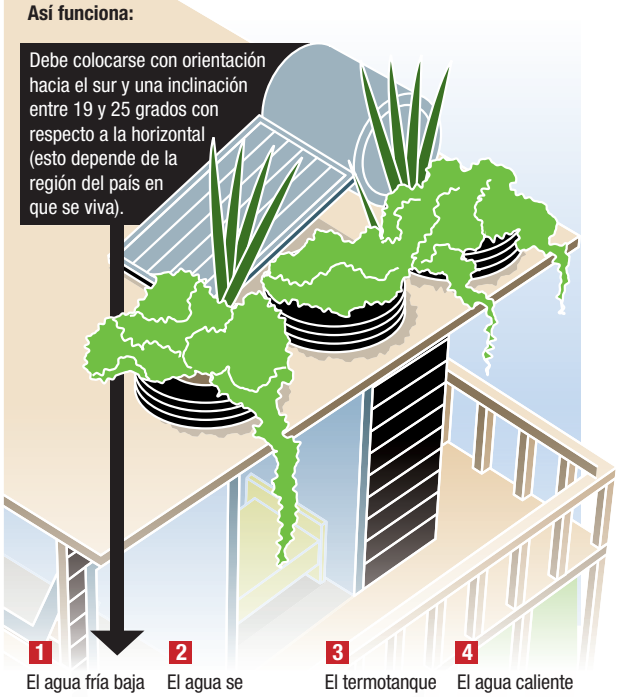
Proveedor: Energisol (www.energisol.com.mx)
Producto: Modelo G-236.
Capacidad: 236 litros de agua caliente (que alcanza para el uso de aproximadamente cinco personas).
Precio: $10,000 (más gastos de instalación: alrededor de $2,000).
Benficio: Promete un ahorro de 50% hasta 80% en consumo de gas.

Más opciones:

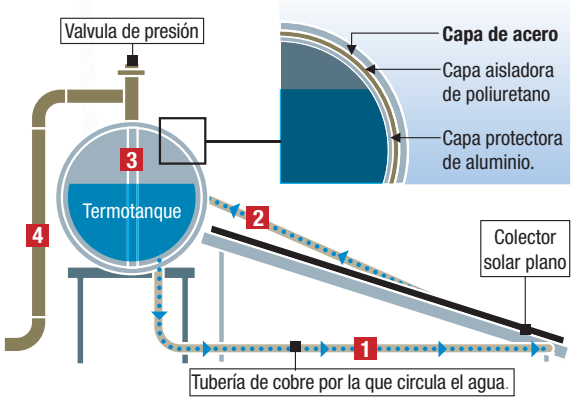
- Solarite www.solarite.com.mx
- Eurosol www.boilersolar
- Heliocol www.heliocol.com.mx/
- Calentadores solares www.calenzeus.com
- Módulo Solar www.modulosolar.com.mx

Calentadores solares de agua

El 30% del consumo de energía de una vivienda se utiliza para calentar agua, por lo que sin duda es la ecotecnología estrella. Según Arnold Ricalde, en países como Grecia y España más de la mitad de la población ya ulliza calentadores solares.
Así funciona:



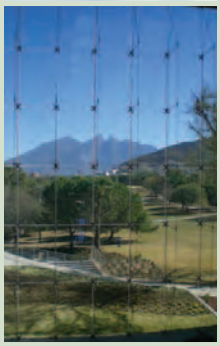
1. El agua fría baja hacia el colector solar plano, sistema fototérmico que captura la energía solar para transferirla al agua.
2. El agua se calienta y sube al termotanque. (el agua caliente es más ligera que la fría y tiende a subir) Se obtiene una circulación natural, sin ningún tipo de bombeo.
3. El termotanque almacena y mantiene caliente el agua.
4. El agua caliente sale hacia la tubería que abastece la casa.



Infografía Oldemar

Glosario sustentable

Ecoaldeas: Asentamientos humanos que llevan a sus máximas consecuencias el concepto de hogares sustentables. Existe una Red Global de Ecoaldeas (reddeecoaldeas.org) que tiene más de 2 mil asentamientos sustentables en todo el mundo.
Ecotecnias o ecotecnologías: Sistemas que permita hacer un uso más inteligente y ecológico de los recursos naturales.
Diseño bioclimático: Diseño de construcción que hace uso de la ventilación e iluminación natural en todos los espacios.
Sustentable: forma apropiada y eficiente de usar recursos naturales de tal manera que la población y sus necesidades no provoquen el deterioro del medio ambiente a corto y largo plazo.
Termomasa: Masa térmica de un material relacionada con la capacidad de éste para acumular energía calórica.



Fotos Cortesía de Hüper Optik de México, American Standard y Taller13 Arquitectos

Lámparas ahorradoras

En México, el consumo de energía en la vivienda representa el 25% del total nacional, así que son una excelente opción. Afortunadamente, el uso de este tipo de dispositivos ahorradores de luz es ya muy común. (Vea el estudio de calidad de lámparas ahorradoras, publicado en nuestra edición de abril 2007, en www.profeco.gob.mx)

Películas de control solar

Proveedor: Hüper Optik de México (www.huperoptik.com.mx)
Producto: Películas de control solar
Precio: de $110 a $275 dólares por metro lineal.
Beneficio: rechaza hasta 61% de la energía solar y 90% de rayos infrarrojos, lo que permite tener un ambiente más fresco.
Más opciones: 3M de México (solutions.3m.com)

Ventanas térmicas

El aislamiento térmico y acústico de este tipo de ventanas ayuda a mantener un ambiente agradable dentro del hogar. Esto, de acuerdo con los fabricantes, puede reducir los gastos de climatización hasta en un 75%.
Proveedor: CUPRUM (www.cuprum.com)
Producto: Ventana térmica Línea Elite (doble cristal)
Precio: $2,705 pesos (ventana de 1.80cm x1.20cm)
Más opciones: www.kommerling.com.mx

Biodigestores

Son plantas de tratamiento de aguas grises y negras que eliminan al 100% estas descargas al medio ambiente. Además, reciclan el agua para que pueda utilizarse en el riego de áreas verdes.
Proveedor: Grupo de Tecnología Alternativa S.C. (www.sirdo.com.mx)
Producto: Sirdo húmedo
Precio: $39,540 pesos (incluye todos los implementos, instalación y cama de riego)
Más opciones: Tecnologías Renovables Aplicadas, S.A. de C.V (www.ecolo-systems.com.mx)

Llaves para lavabo

Las llaves mezcladoras para lavabo que gotean pueden gastar hasta 10 mil litros de agua al mes.
Proveedor: American Standard
Producto: Mezcladoras con aerador ahorrador de agua
Precio: desde $885 hasta $5,300 pesos
Beneficio: utilizan un máximo de 5.7 litros por minuto, hasta 31% menos que las mezcladoras convencionales.

Inodoros de alta eficiencia

El agua que una persona utiliza en 12 meses para el escusado es la misma cantidad que podría beber en 40 años.
Proveedor: American Standard
Producto: Eco hábitat
Precio: desde $995 hasta $4,675 pesos
Beneficio: utiliza 4.8 litros por descarga, por lo que ofrece un ahorro de 20% en gasto de agua.

Dispositivo ahorrador de agua

Proveedor: Ecomax (www.ecomax.com.mx)
Producto: Aqua Flush.
Precio: $250 pesos
Beneficio: economizador de agua para sanitario con botón pulsador de doble mando, que permite accionar una descarga plena (seis litros de agua) para evacuación de sólidos y media descarga (tres litros) para líquido: ahorro de 55 mil litros de agua al año.

Regaderas ahorradoras

Proveedor: D'agua (www.dagua.com.mx)
Producto: Regadera eléctrica economizadora
Precio: $230 pesos (aunque hay opciones más económicas)
Beneficio: Ahorro de agua estimado hasta en un 70%

Otros proveedores de dispositivos ahorradores de agua:
Adelmar Internacional, S. A. de C. V. (www.adelmarinternational.com)
Alan de Aguascalientes, S. A. de C. V. (www.alandeags.com)

Techos verdes

Las azoteas verdes son una agradable alternativa para disminuir los problemas ocasionados por el calentamiento global y para mejorar la calidad del aire de los espacios urbanos. Previa evaluación estructural, prácticamente todos los techos son candidatos a ser naturados, aunque no es un proceso sencillo: el espacio debe recubrirse con distintas capas de materiales que evitan el paso de las raíces y del agua. Existen, básicamente dos tipos: naturación natural (las plantas están casi en contacto directo con la azotea) y modular (por medio de macetas). Los techos verdes también pueden convertirse en áreas de autoconsumo: los huertos urbanos que, a decir de Arnold Ricalde, proveen la mitad de los vegetales que se consumen en La Habana, Cuba, son un claro ejemplo de las capacidades de estos sistemas.

Estos son los beneficios de revivir espacios urbanos con vegetación y sistemas autosustentables:

Una casa fresca: las azoteas de concreto pueden calentarse hasta 70ºC y el calor se irradia hacia el interior, en cambio un techo lleno de plantas aisla la azotea, brindando un clima mucho más agradable al interior de la vivienda.
Tranquilidad sonora. La azotea común refleja las ondas sonoras y amplifica el ruido. Una azotea verde amortigua el ruido exterior gracias al follaje.
Sin goteras. Los techos vivos impiden que el sol afecte la impermeabilización.
Agua del cielo. La vegetación capta y aprovecha el agua de lluvia en su beneficio.
La azotea se convierte en un espacio vivo y atractivo.
Proveedor: Techos Vivos (www.techosvivos.com)
Precio: entre $900 y $1,000 pesos por metro cuadrado
Más opciones: Azoteas verdes (www.azoteasverdes.org)

Nota: encuentre las listas completas de los distintos proveedores del programa "vivienda ecológica" (hipótecas verdes) en las siguientes direcciones: www.fide.org.mx, www.conae.gob.mx, www.infonavit.org.mx y www.cna.gob.mx.

Ilustración / Cynthia Márquez

Bases y minisistemas de audio para reproductores MP3

Altares para iPod

Hay muchas formas de compartir nuestra música favorita con quienes nos rodean. Podemos realizar un concierto *impromptu* en cualquier esquina, traer una máquina de karaoke con nosotros todo el tiempo o ir con cada persona y ponerle nuestros audífonos. O podríamos conectar nuestro reproductor MP3 a un sistema de audio especial para él, y evitar la pena de desentonar en la nota principal de nuestra canción favorita. Le presentamos, entonces, el afinadísimo estudio de calidad de bases y minisistemas de audio para reproductores MP3.

Ese disco nuevo de Britney Spears que por fin acaba de descargar (desde un sitio autorizado, desde luego) está a punto de explotar en su iPod. Sus ganas por compartirlo con el resto del mundo lo están matando, y ha puesto el volumen al máximo, pero de sus pequeños audífonos apenas gotean notas que sólo usted escucha. Tanta música atrapada en tan diminuto aparato que, a su parecer, sería perfecto si tuviera por lo menos una bocina monoaural con la cual poder expresar su gigantesca librería musical.

Si usted ha pasado por esto (aunque prefiera el estilo vocal de José José o los arreglos sinfónicos de Piotor Illich Tchaikovsky por encima de Britney), y su necesidad por presumir sus atributos melómanos retumba más fuerte que los coros de Carmina Burana, entonces deje de ser de aquellas personas que viven con cables protuberantes colgando del cuello de su suéter y deje que su iPod vuelva loco a toda la cuadra montado en una base o un minisistema para reproductores MP3.

Cierto, podría comprar un cable por unos cien pesos y conectarlo a un estéreo como auxiliar, pero su iPod merece trato mejor. Después de todo, un aparato que ha vendido decenas de millones de unidades alrededor del mundo tiene derecho a recibir un trato de estrella de rock, sin importar si su contenido musical es salsa, cumbia, reguetón o new age.

Para ello, el mercado le ofrece pequeños aparatos de audio compatibles con el iPod y otros reproductores MP3 denominados "bases de audio" y "mini sistemas de audio" para iPod –algunos con funciones adicionales como radio FM y reloj con despertador. Hemos denominado "para iPod" al estudio debido a que, aunque existen varios modelos y marcas de reproductores de música en formato MP3, como el Zune de Microsoft o los reproductores de Sony y Creative, el sistema de Apple es, por mucho, el más popular a nivel mundial, lo cual ha desencadenado todo un mercado de accesorios para proteger, embellecer y mejorar la funcionalidad de estas pequeñas cajas musicales.

Las bases de audio se distinguen de otros similares –como los micro componentes– en que su función principal es la de tocar música almacenada en reproductores portátiles de música MP3 y MP4; las bases para iPod cuentan con un acoplador (docking) especialmente diseñado para que un iPod sea insertado en él y así pueda reproducir la música en forma directa y sencilla. Muchos también cuentan con una entrada de audio

Recomendaciones de compra

• Evalúe los atributos que necesita para definir si la mejor compra para usted es una base de audio o un mini sistema de audio que le permita adicionalmente usar la función de reloj con despertador, reproducir un CD o bien escuchar el radio. Luego considere aspectos como la capacidad de sonorización –uso personal o ambientación de una sala o cuarto– y si cuenta o no con control remoto y su grado de integración con el iPod. Vea la información de atributos.

• Recuerde que no todas las bases y mini sistemas de audio son totalmente compatibles con los más recientes modelos de reproductores de música de la marca Apple como el iPod Touch 2ª generación o el iPhone 3G. Si este fuese su caso, asegúrese de que el aparato de audio que adquiera cuente con el adaptador adecuado para que su iPod o iPhone pueda colocarse en la base.

• Las bocinas portátiles son pequeñas, por ello son la mejor opción para un uso personal al estar de viaje, en un parque, etcétera.

• Al adquirir su base o mini sistema de audio asegúrese que cuente con todos los accesorios indicados en el empaque o instructivo.

• Algunos de estos aparatos de audio cuentan con salida de video para poder visualizar fotos o películas almacenadas en versiones de iPod compatibles con video MP4, a través de un televisor. En los atributos encontrará información al respecto, así como datos acerca de los modelos de bases y mini sistemas de audio que sincronizan su iPod con la música, fotos y/o videos almacenados en su computadora a través de una conexión USB.

Recomendaciones de uso

• Cuando se monta un iPod en la base de estos aparatos de audio, lo que se hace es introducir un conector presente en la base dentro del receptáculo inferior del iPod. Debido a que los diferentes modelos de iPod que se han fabricado varían en sus dimensiones –mas no en el conector de acoplamiento– es necesario usar un adaptador que evite que el iPod se mueva y así se dañen sus terminales. Siempre que vaya a colocar un iPod distinto al que suele usar en su base o mini sistema de audio, asegúrese de cambiar el adaptador por uno que sea adecuado para el modelo en cuestión.

• Al almacenar música en su reproductor MP3 o MP4 hágalo preferentemente con un codec (compresor) de audio más moderno como el AAC o el WMA –el instructivo de su reproductor MP3 le informa al respecto– y no en el ya veterano MP3. La música comprimida en AAC y WMA le ofrece una calidad de audio mejorada si se le compara con el MP3. Si usted prefiere escuchar música con la mejor fidelidad posible, entonces no sólo requiere seleccionar alguno de los modelos mejor calificados en nuestro análisis, sino que también puede almacenar su música con el codec Apple LossLess –disponible en los iPod– cuya calidad es casi idéntica a la de un CD-Audio original; el único inconveniente radica en que una melodía que en formato MP3 o AAC podría ocupar 4 MB de espacio en su reproductor MP3, con el formato LossLess ocuparía alrededor de 25 MB.

• Evite el uso de estos aparatos de audio en exteriores o en lugares donde la luz directa del sol les pueda dañar. Para limpiarlos utilice un trapo suave, ligeramente humedecido con agua –no use detergentes abrasivos–, no sin antes desconectarlos del tomacorriente o contacto.

Sobre las calificaciones

Para comprender las calificaciones otorgadas a cada modelo, considere que los tres parámetros de audio medidos deben ser entendidos al mismo tiempo y no de manera separada; por ejemplo, si un aparato de audio obtuvo una reproducción de graves y agudos ‘excelente’ y una fidelidad ‘buena’, significa que puede reproducir con buen nivel tanto frecuencias muy bajas como altas –tambores y violines no se escucharán apagados o lejanos– pero éstos tendrán un nivel de distorsión alto, que aunque no es grave, se percibe claramente cuando el equipo funciona con un volumen alto. A esto debemos sumarle la afectación del ruido del amplificador cuando califica como ‘bueno’. Si usted no tiene un oído educado que le permita distinguir pequeños ruidos o distorsiones en la música, entonces los modelos con calificaciones de ‘muy bueno’ son más que adecuados para usted; pero si usted es un audiófilo es necesario que seleccione un modelo que haya obtenido solamente calificaciones de ‘excelente’.

auxiliar que permite, mediante un cable, conectar cualquier otro reproductor de música MP3. En cambio, los mini sistemas de audio para iPod básicamente son bases con funciones adicionales como radio FM, reloj con despertador y/o reproductor de CD-Audio. Así, estas bases y mini sistemas de audio permiten acoplar de manera muy sencilla el iPod e incluso recargar su batería interna al reproducir la música. Incluyen además adaptadores para las distintas generaciones y modelos de iPod; sería cruel tener a su iPod Touch sufriendo para entrar en el espacio de uno Nano.

Es importante señalar que en el mercado nacional encontrará gran diversidad de estos aparatos de audio, algunos con formas caprichosas y colores llamativos, otros con tonos sobrios y aspecto espacial, pero lo más importante es que muchas tienen calidades de audio diversas. No querrá que Madonna desentone o que el nuevo disco de Guns 'N' Roses suene fatal después de que esperó 17 años por él, así que olvide diseños y texturas y sólo tenga en cuenta una cosa: que la calidad de la música que escucha y su valor vayan de la mano con el reproductor de iPod que elija.

Ahora sí, ponga el disco de Britney hasta que todos en su cuadra estén bailando a su lado.

El estudio

Se analizaron 13 modelos de bases de audio, 14 modelos de mini sistemas de audio y 3 bocinas portátiles. Todos ellos se comercializan en el país.

Cada modelo se sometió a 5 pruebas cuyos resultados se agruparon de la manera siguiente:

Información al consumidor. La etiqueta tiene que informar sobre el tipo de producto, marca, modelo y características de alimentación eléctrica. El instructivo de uso tiene que informar sobre el modo apropiado de operación, los cuidados y precauciones necesarios y, en su caso, los accesorios incluidos (como control remoto, adaptadores, etc.) y la garantía debe estar en español y cumplir con lo establecido en la norma de referencia. Todos los modelos cumplen con lo requerido.

Calidad de audio. Con el uso de equipo de medición de parámetros de audio y colocando cada modelo dentro de una cámara aislada de los sonidos exteriores, e inmune a rebotes de sonido internos, se determinó la calidad de audio con base a las tres pruebas siguientes:

Fidelidad. Se midió la distorsión con que reproduce cada frecuencia audible –graves, medios y agudos– con un nivel de volumen alto –similar entre todos los modelos analizados. Como resultado se establece que a menor distorsión mayor fidelidad del aparato.

Reproducción de graves y agudos. Se midió el intervalo de frecuencias audibles (respuesta en frecuencia) que cada aparato de audio es capaz de reproducir con un nivel adecuado para que sea percibido por el oído. Los mejores modelos de bases pueden reproducir desde frecuencias graves (como las generadas por un tambor o un bajo) hasta frecuencias agudas (como las generadas por un violín).

Eliminación del ruido de fondo. Todos los aparatos de audio tienen un amplificador electrónico de audio que en mayor o menor medida genera un ruido (similar a un zumbido) que se agrega al audio que reproducen. La relación entre la potencia de audio de salida máxima entre este ruido –denominado SINAD o relación señal a ruido– es uno de los aspectos que determinan la calidad del amplificador. Los modelos mejor calificados eliminan notablemente este ruido y a menos que tenga un oído experto lo logrará apreciar, no así en todos los modelos con calificación menor, donde el ruido se podrá apreciar a niveles altos de volumen.

Atributos. Las tablas indican las características principales y funciones que presentan estos aparatos.

Normatividad

NOM-001-SCFI-1993. Aparatos electrónicos. Aparatos electrónicos de uso doméstico alimentados por diferentes fuentes de energía eléctrica. Requisitos de seguridad y métodos de prueba para la aprobación de tipo.
NOM-024-SCFI-1998. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
NOM-008-SCFI-2002. Sistema general de unidades de medida.
Procedimientos de prueba internos:
CI-DIFT-72 "Método de prueba para la medición de calidad de audio de los amplificadores en equipos de audio" y CI-DIFT-73 "Método de prueba para la medición de calidad de audio de los altavoces en equipos de audio".

Ficha técnica

Realización del estudio: 19 de septiembre al 28 de noviembre de 2008
Periodo de muestreo: 22 de septiembre al 13 de octubre de 2008
Marcas / modelos analizados: 10 / 30
Número total de pruebas / ensayos: 150 / 4050

Calidad de audio

- Fidelidad
- Reproducción de graves y agudos
- Eliminación de ruido de fondo

★★★★ Excelente
★★★ Muy Bueno
★★ Bueno
★ Regular

Evaluación global

- Excelente
- Muy Bueno
- Bueno
- Regular

Bases de audio para iPod y reproductores MP3

Bose SoundDock

Número de bocinas **2**
Subwoofer (reforzador de graves) **1**
Tipo de alimentación **adaptador de tensión**
Recarga de iPod ✓
Control remoto con funcionalidad **media**
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★★★
★★★★
★★★★

Logitech Pure-Fi Anywhere

Número de bocinas **4**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **9**
Tipo de alimentación **adaptador de tensión, batería recargable**
Recarga de iPod ✓
Salida para audífonos ✓
Control remoto con funcionalidad **alta**
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★★★
★★★★
★★★★

Bose SoundDock Portable

Número de bocinas **2**
Subwoofer (reforzador de graves) **1**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **2**
Tipo de alimentación **adaptador de tensión, batería recargable**
Recarga de iPod ✓
Control remoto con funcionalidad **media**
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★★★
★★★
★★★★

JBL On Stage II

Número de bocinas **4**
Tipo de alimentación **adaptador de tensión**
Recarga de iPod ✓
Control remoto con funcionalidad **baja**
Capacidad de sonorización **personal**

★★★★
★★★
★★★★

JBL On Stage

Número de bocinas 4
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones 4
Tipo de alimentación **adaptador de tensión**
Recarga de iPod ✓
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★★★
★★★
★★★★

JBL On Stage III

Número de bocinas **4**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **5**
Tipo de alimentación **pilas, adaptador de tensión**
Recarga de iPod ✓
Salida para audífonos ✓
Control remoto con funcionalidad **alta**
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★★
★★★★
★★★★

JBL On Stage IIIP

Número de bocinas **4**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **5**
Tipo de alimentación **pilas, adaptador de tensión**
Recarga de iPod ✓
Control remoto con funcionalidad **alta**
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★★
★★★
★★★

JBL Radial

Número de bocinas **4**
Tipo de alimentación **adaptador de tensión**
Recarga de iPod ✓
Control remoto con funcionalidad **media**
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★★
★★★
★★★★

JBL On Stage 200id

Número de bocinas **2**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **5**
Tipo de alimentación **adaptador de tensión**
Control remoto con funcionalidad **alta**
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★★
★★★
★★★

HMDX HMDX-S10

Número de bocinas 1
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones 3
Tipo de alimentación **adaptador de tensión**
Recarga de iPod ✓
Capacidad de sonorización **personal**

★★
★★
★★★

Boynq Sabre (negro)

Número de bocinas **2**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **7**
Ecualizaciones distintas y/o ajustes de ambiente **6**
Tipo de alimentación **adaptador de tensión**
Recarga de iPod ✓
Salida para audífonos ✓
Capacidad de sonorización **personal medianos**

★★★
★
★★★

JBL On Stage Micro

Número de bocinas **2**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **8**
Tipo de alimentación **pilas, adaptador de tensión**
Recarga de iPod ✓
Salida para audífonos ✓
Control remoto con funcionalidad **alta**
Capacidad de sonorización **personal**

★
★★★★
★★

Boynq Sabre (lila)

Número de bocinas **2**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **7**
Ecualizaciones distintas y/o ajustes de ambiente **6**
Tipo de alimentación **adaptador de tensión**
Recarga de iPod ✓
Salida para audífonos ✓
Capacidad de sonorización **personal**

★★★
★
★★★

Notas:
• El modelo JBL Radial tiene salida de S-Video y el modelo JBL On Time tiene salida para subwoofer.
• El Philips BTM630/37 tiene conectividad Bluetooth.
• El Philips DC912/37 tiene un subwoofer inalámbrico que se conecta por Bluetooth.
• Los modelos DC912/37 y BTM630/37 tienen ranuras para memorias SD y MMC.
• Tanto el Sharp DKA1 y el iLive iB7 tienen salida de video RCA.
• Los modelos de JBL y Boynq se conectan a la computadora.

Mini sistemas de audio con base para iPod y reproductores MP3

HOMEDICS SS-7000

Número de bocinas **2**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **7**
Autoapagado programado (función Sleep) ✓
Tipo de alimentación **adaptador de tensión**
Recarga de iPod ✓
Radio, reloj con despertador ✓
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★
★★★★
★★★

SONY ICF-C1iP

Número de bocinas **2**
Ecualizaciones distintas y/o ajustes de ambiente **1**
Autoapagado programado (función Sleep) ✓
Tipo de alimentación **adaptador de tensión**
Recarga de iPod ✓
Radio, reloj con despertador ✓
Control remoto con funcionalidad **alta**
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★★★
★★★★
★★★★

Glosario

Codec de audio (COder/DECoder o COmpressor/ DECompressor). Programa o dispositivo que permite comprimir o descomprimir la información de audio, de tal manera que al ser almacenada ocupe menos espacio.

Ecualizaciones de audio. Consiste en realzar o disminuir ciertas frecuencias audibles de tal forma que la música se escuche mejor según el género de ésta: romántica, rock, piano, etcétera.

MB. Megabyte. Es una unidad de almacenamiento. Una melodía comprimida en MP3 (con calidad buena) de 4 minutos y 21 segundos de duración ocupa aproximadamente 4 MB.

MP3. Codec de audio basado en el estándar ISO denominado "MPEG Audio Layer 3". Permite comprimir un archivo de audio.

MPEG se refiere al grupo de expertos de Imágenes en movimiento que promovió este estándar internacional.

MP4. Codec de audio/video basado en el estándar ISO denominado "MPEG Layer 4" que permite comprimir contenido multimedia.

Bluetooth. Estándar de comunicación inalámbrica entre dispositivos que cuenten con esta conexión.

USB. Puerto de comunicación serial universal que permite la transferencia de información entre cámaras digitales, computadoras, reproductores MP3, etc. por medio de cables o unidades.

Mini sistemas de audio con base para iPod y reproductores MP3

JBL On Time

Número de bocinas **2**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **8**
Tipo de alimentación **pilas, adaptador de tensión**
Recarga de iPod ✓
Radio, reloj con despertador ✓
Salida para audífonos ✓
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★★★
★★
★★★★

BOYNQ Wake up Negro

Número de bocinas **2**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **6**
Ecualizaciones distintas y/o ajustes de ambiente **6**
Tipo de alimentación **adaptador de tensión**
Recarga de iPod ✓
Radio, reloj con despertador ✓
Salida para audífonos ✓
Control remoto con funcionalidad **baja**
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★★
★★★
★★★

PHILIPS DCM230/55

Número de bocinas **2**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **4**
Ecualizaciones distintas y/o ajustes de ambiente **4**
Autoapagado programado ✓
Tipo de alimentación **adaptador de tensión**
Recarga de iPod ✓
Salida para audífonos ✓
Radio, reloj con despertador ✓
Reproductor de CD ✓
Control remoto con funcionalidad **alta**
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★★
★★★
★★★★

SHARP DKA1

Número de bocinas **2**
Subwoofer (reforzador de graves) **1**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **8**
Ecualizaciones distintas y/o ajustes de ambiente **7**
Autoapagado programado ✓
Tipo de alimentación **conexión directa**
Recarga de iPod ✓
Radio, reloj con despertador ✓
Salida para audífonos ✓
Control remoto con funcionalidad **media**
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★★
★★★
★★★★

PHILIPS AJ301DB/12

Número de bocinas **1**
Subwoofer (reforzador de graves) **1**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **4**
Autoapagado programado ✓
Tipo de alimentación **adaptador de tensión**
Recarga de iPod ✓
Radio, reloj con despertador ✓
Control remoto con funcionalidad **media**
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★★
★★★
★★★★

PHILIPS DC912/37

Número de bocinas **2**
Subwoofer (reforzador de graves) **1**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **4**
Ecualizaciones distintas y/o ajustes de ambiente **4**
Autoapagado programado ✓
Tipo de alimentación **adaptador de tensión**
Recarga de iPod ✓
Radio, reloj con despertador ✓
Control remoto con funcionalidad **media**
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★★
★★★
★★★

PHILIPS DC570/37

Número de bocinas **2**
Subwoofer (reforzador de graves) **1**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **4**
Ecualizaciones distintas y/o ajustes de ambiente **4**
Autoapagado programado ✓
Tipo de alimentación **conexión directa**
Recarga de iPod ✓
Radio, reloj con despertador ✓
Control remoto con funcionalidad **media**
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★★
★★★
★★★

iLive iB7

Número de bocinas **2**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **2**
Ecualizaciones distintas y/o ajustes de ambiente **4**
Autoapagado programado ✓
Tipo de alimentación **pilas, conexión directa**
Recarga de iPod ✓
Reproductor de CD ✓
Radio, reloj con despertador ✓
Salida para audífonos ✓
Control remoto con funcionalidad **alta**
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★★
★★
★★★

SHARP DK-A10

Número de bocinas **2**
Subwoofer (reforzador de graves) **1**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **8**
Ecualizaciones distintas y/o ajustes de ambiente **7**
Autoapagado programado ✓
Tipo de alimentación **conexión directa**
Recarga de iPod ✓
Radio, reloj con despertador ✓
Reproductor de CD ✓
Salida para audífonos ✓
Control remoto con funcionalidad **media**
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★★★
★★★★
★★★★

PHILIPS BTM630/37

Número de bocinas **2**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **4**
Ecualizaciones distintas y/o ajustes de ambiente **4**
Autoapagado programado
Tipo de alimentación **adaptador de tensión**
Recarga de iPod ✓
Reproductor de CD ✓
Radio, reloj con despertador ✓
Salida para audífonos ✓
Control remoto con funcionalidad **alta**
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★
★★★★
★★

SONY ZS-S2iP

Número de bocinas **2**
Autoapagado programado ✓
Tipo de alimentación **pilas, conexión directa**
Recarga de iPod ✓
Radio, reproductor de CD ✓
Salida para audífonos ✓
Control remoto con funcionalidad **alta**
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★★
★★★
★★★

PHILIPS DC1010/37

Número de bocinas **2**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **3**
Tipo de alimentación **conexión directa**
Recarga de iPod ✓
Radio, reproductor de CD ✓
Salida para audífonos ✓
Capacidad de sonorización **personal/cuartos medianos**

★★
★★
★★

LOGITECH
mm32 (S-0218A)

Número de bocinas **4**
Número de adaptadores para iPod de distintas generaciones **3**
Tipo de alimentación **pilas, adaptador de tensión**

◎ ★★
🔊 ★★★
◎ ★★

HOMEDICS
HMDX-G018PK

Número de bocinas **2**
Tipo de alimentación **dos pilas AA**

◎ ★★
🔊 ★★★
◎ ★★★

HOMEDICS
HMDX-SPR-18PK

Número de bocinas 1
Tipo de alimentación **dos pilas AA**

◎ ★
🔊 ★★★
◎ ★

Conclusiones

• Las bases y mini sistemas de audio analizados tienen distintas capacidades de sonorización, algunos presentan una potencia de salida de audio baja y sólo son aptos para un uso personal, mientras que otros, al contar con un amplificador más potente, pueden sonorizar sin problemas un cuarto o sala medianos de alrededor de 3.5 x 3.5 metros. Vea la información de cada base para conocer más al respecto.

• Debido a que por lo general cada año la marca Apple lanza nuevas versiones de iPods, éstos han variado en sus dimensiones físicas y atributos desde los primeros modelos que aparecieron en 2001, por lo cual los modelos de bases y mini sistemas de audio analizados informan en su empaque con cuales generaciones de iPod –Nano, Mini, Photo, Classic, etc.– son compatibles. En general las generaciones actuales de iPod Nano y iPod Classic se pueden montar en éstos sin problemas, sin embargo, no todos presentan el adaptador para soportar a los nuevos iPod Touch y al iPhone.

• Para facilitarle el uso, varios modelos ofrecen un control remoto con un cierto grado de integración con el iPod, los más sencillos sólo le permitirán ajustar el volumen de la base o mini sistema o adelantar o atrasar una pista de audio, con los más completos adicionalmente podrá acceder a los menús del iPod y modificar sus ajustes. En la tabla de atributos le informamos sobre estas opciones y cuáles son los modelos que lo presentan.

• Si monta un iPod en una base o mini sistema de audio, éste le permitirá la recarga del iPod. En cambio no sucede así con cualquier otro reproductor de música MP3, debido a que éstos sólo pueden conectarse mediante la entrada auxiliar de audio y no directamente en la base para el iPod que cuenta con esta capacidad.

• La marca que presentó modelos con mayor cantidad de atributos es Philips; uno de ellos, por ejemplo, cuenta con conectividad inalámbrica Bluetooth, que a manera de dispositivo manos libres le permitirá realizar una llamada de teléfono celular. Sin embargo, un punto a considerar (si a usted le agrada más escuchar música sin efectos de sonido artificiales), es el hecho de que todos los modelos de Philips presentan por omisión alguna ecualización y no es posible desactivarlas.

• Si por el contrario le agrada realzar o embellecer la música mediante la aplicación de ecualizaciones, considere que aunque la base o reproductor no tenga ecualizador el iPod ya lo incluye.

• Ninguno de los modelos analizados ha sido diseñado para ser un equipo de alta fidelidad, esencialmente porque la mayoría de la música almacenada en un reproductor de música MP3 está comprimida, ya sea en formato MP3, AAC o WMA, y por lo tanto ha perdido algo de información; es decir, no se requiere de un equipo de alta fidelidad para reproducir música que no es tan fiel como el original. No obstante lo anterior, cuatro modelos analizados proporcionan un nivel de calidad de audio superior.

• Ya hemos dicho que analizamos modelos con formas caprichosas, algunas de ellas responden a un diseño que no sólo busca la elegancia sino también mejorar la sensación o percepción del sonido que reproducen; no obstante, algunos otros sólo buscan un diseño llamativo. Consulte los resultados para descartar aquellos modelos que ofrecen más vista que calidad de audio.

Si tiene dudas, aclaraciones o requiere más información sobre este estudio, no dude en comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al teléfono 5544 2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de Internet www.profeco.gob.mx.

Precios mínimos y máximos de bases y minisistemas de audio para iPod y reproductores de MP3 en las ciudades de México y Zona Metropolitana, Culiacán y Monterrey

Quién es Quién en los precios

Precios recopilados del 16 de octubre al 28 de noviembre de 2008

Marca / Modelo	Ciudad de México y Zona Metropolitana				Culiacán				Monterrey			
	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Bases de audio para iPod y reproductores MP3												
Bose / SoundDock / México	$3,899	Compudabo	$4,273	Office Max								
Logitech / Pure-Fi Anywhere (S-0001) / China	$1,399	Costco	$1,895	Liverpool					$1,399	Costco	$1,999	Sears
Bose / SoundDock Portable / México	$5,299	Compudabo / Office Depot / Sanborns / Sears	$5,299	Sears								
JBL / On Stage II / China	$2,199	Majestic	$2,999	Coppel	$2,999	Coppel			$999	Office Max		
JBL / On Stage III / China	$2,649	El Palacio de Hierro										
JBL / Radial / China	$3,999	El Palacio de Hierro / Majestic										
JBL / On Stage IIIP / China	$2,999	El Palacio de Hierro										
JBL / On Stage 200id / China	$2,249	El Palacio de Hierro										
Boynq / Sabre (negro) / China	$1,299	Radio Shack										
Boynq / Sabre (lila) / China	$1,299	Radio Shack										
JBL / On Stage Micro / China	$1,299	Majestic	$1,649	El Palacio de Hierro								
Minisistemas de audio con base para iPod y reproductores MP3												
Sharp / DK-A10 / Malasia	$1,600	Audio Polis										
Sony / ICF-C1iP / China	$1,294	Bodega Aurrerá	$1,599	Sears	$1,290	Bodega Aurrerá	$1,599	Sears	$1,290	Bodega Aurrerá	$1,299	Sam's Club
JBL / On Time / China	$3,499	Compudabo / Majestic										
Philips / DCM230/55 / China	$2,340	Hermanos Vázquez	$2,399	Liverpool / Sears	$2,399	Sears						
Philips / AJ301DB/12 / China	$999	Sam's Club			$999	Sam's Club			$999	Sam's Club		
Sharp / DKA1 / Malasia	$3,999	Sears										
Boynq / Wake Up Negro / China	$1,999	Radio Shack										
Philips / DC912/37 / China	$3,499	Sam's Club	$3,999	Liverpool / Palacio de Hierro	$3,499	Sam's Club			$3,499	Sam's Club	$3,999	El Palacio de Hierro
Philips / DC570/37 / China	$2,999	Costco / Sam's Club	$3,549	Sears	$2,999	Sam's Club			$2,999	Costco/ Sam's Club		
Sony / ZS-S2iP ¨ / China	$1,195	Chedraui	$1,499	Sanborns / Sears	$1,499	Sears			$1,300	Sam's Club		
Homedics / SS-7000 / China	$899	Office Depot			$1,325	Sanborns						
iLive / iB7 / China	$1,199	Radio Shack	$1,999	Office Max	$2,000	Office Max						
Philips / BTM630/37 / China	$2,590	Wal Mart	$3,199	Liverpool					$2,999	El Palacio de Hierro		
Philips / DC1010/37 / China	$999	Bodega Aurrerá	$1,299	Liverpool								
Bocinas portátiles para iPod y reproductores MP3 **												
Logitech / mm32 (S-0218A) / China	$787	Bodega Aurrerá	$1,199	Sears					$787	B. Aurrerá		
Homedics / HMDX-GO18PK / China	$199	Office Depot										

Nota: no se encontraron los modelos JBL On Stage ni Homedics HMDX-SPR-18PK en las tiendas visitadas para la recopilación de precios. La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro la podrá solicitar al teléfono 5568 8722 en el D.F. o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01800 468 8722. Para cualquier duda envíe un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Nopal relleno y entomatadas

(6 raciones)

Aporte nutrimental (por ración): **Kilocalorías** 491 / **Proteínas** 20 g / **Grasas** 17 g / **Fibra dietética** 17 g / **Colesterol** 10 mg

Ingredientes

- 1 kg de jitomate
- 6 nopales grandes
- 18 tortillas
- 180 g de frijoles refritos
- 6 rebanadas de queso panela (180 g)
- ½ pieza de cebolla (reservar unas rebanadas para adornar)
- 6 hojas de lechuga
- 60 g de queso rallado fresco
- 50 ml de aceite
- 6 hojitas de epazote
- 2 dientes de ajo
- sal al gusto

Preparación

1. Licue el jitomate con el ajo y la cebolla. Sazone con sal al gusto y ponga a hervir a fuego bajo hasta que la salsa espese un poco. Reserve.
2. Abra los nopales haciendo un corte por la mitad, dejando una lateral sin cortar.
3. Espolvoréelos con abundante sal y déjelos reposar durante 20 minutos para que eliminen la baba.
4. Enjuáguelos y séquelos con una toalla de papel.
5. Unte por dentro los frijoles y coloque la rebanada de queso panela y la hojita de epazote. Ciérrelo y barnícelo con una brocha aceitada.
6. Colóquelo sobre un comal caliente y áselo a fuego medio por ambos lados hasta que se cueza.
7. Pase las tortillas por la salsa y dóblelas en cuatro.
8. Sirva el nopal con la salsa de su preferencia y acompáñelo con las entomatadas sobre una hoja de lechuga, adornadas con el queso rallado y unas rebanadas de cebolla.

Fotos José Rodríguez

Foto Archivo

Nopal

Es una verdura rica en fibra dietética que ayuda a mejorar el funcionamiento intestinal; también provee cantidades importantes de potasio, magnesio y calcio. En el renglón de las vitaminas destaca su aporte de betacarotenos (forma vegetal de la vitamina A); además, tiene un bajo contenido de sodio, por lo que es recomendable incluirlo en las dietas bajas en sal.

Cuando compre nopales, elija los de menor tamaño y color verde intenso, ya que son los más tiernos, suaves y jugosos; evite los que están viscosos, con manchas o picados.

El dato ameno

Si los nopales están plantados en condiciones apropiadas pueden vivir alrededor de 80 años.

Al igual que otros cactus, el nopal tiene una forma especial de fotosíntesis en la que mantiene cerrados sus poros durante el día para conservar el agua y los abre de noche para poder absorber la mayor cantidad de dióxido de carbono.

En México se conocen más de cien especies distintas de nopal.

El nopal es un ingrediente importante en algunos complementos dietéticos para perder peso, por su característica riqueza en fibra soluble. Ésta destaca, entre otras funciones, por la capacidad para captar agua y dar sensación de saciedad en el estómago. De ahí que los complementos de fibra soluble puedan ser de ayuda para reducir el apetito en regímenes para bajar de peso.

Platillo Sabio Profeco elaborado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco.

Insecticida ecológico

Foto Archivo

Tiempo total de preparación: 5 días / **Rendimiento:** 250 ml aprox. / **Caducidad:** tres meses aproximadamente
Conservación: la tintura y el insecticida deben mantenerse en un lugar fresco, seco y oscuro

Ingredientes

- 1 taza de alcohol (250 ml)*
- tabaco de cuatro cigarros o de 1/4 de puro
- semillas secas de neem **
- 3/4 de taza de agua

*De 70° con etiqueta azul.
**Se pueden conseguir en una herbolaria donde hagan preparaciones medicinales.

Utensilios

- frasco ámbar con capacidad de 250 ml
- mortero
- colador de malla muy fina
- embudo
- botella de 250 ml con atomizador

Procedimiento

1. Para hacer una tintura, se vierte el alcohol en el frasco ámbar y se agrega el tabaco. Se deja reposar en un lugar fresco, seco y oscuro durante cinco días. Es aconsejable agitar el frasco al tercer día.
2. Al cuarto día de haber hecho la tintura, las semillas secas de neem se trituran en un mortero y se agregan al agua. Se dejan reposar toda la noche.
3. El agua se pasa por un colador de malla muy fina para quitar los residuos de las semillas. Se reserva.
4. La tintura también se cuela y luego se filtra, ya sea utilizando una servilleta o un filtro para café colocado sobre un embudo.
5. Vierta el agua en la botella de plástico con atomizador y agregue tres cucharadas de la tintura, reservando el resto para futuras preparaciones. Agite un poco y tendrá suficiente producto para varias rociadas.

Fotos José Rodríguez

Recomendaciones

• Si retira las semillas del fruto y las deja secar al sol durante un par de semanas, podrá quebrarlas con mayor facilidad.

• Utilice tabaco de un cigarrillo económico, que no sea reducido en nicotina y alquitrán. De preferencia tabaco oscuro y de olor fuerte.

• Almacene la tintura y el insecticida fuera del alcance de los niños.

• Si prefiere, agregue tres cucharadas de la tintura en 1/3 de taza de agua y utilícelo también como insecticida.

• Si no le es posible conseguir el fruto del neem, puede agregar a la tintura dos cucharadas de hojas de neem y dejar macerar por cinco días, y diluir tres cucharadas de tintura en 1/3 de agua.

El dato ameno

El neem es un árbol originario de la India que tiene un efecto insecticida notable. Su fruto se parece a la guanábana o chirimoya, aunque es mucho más pequeño y duro.

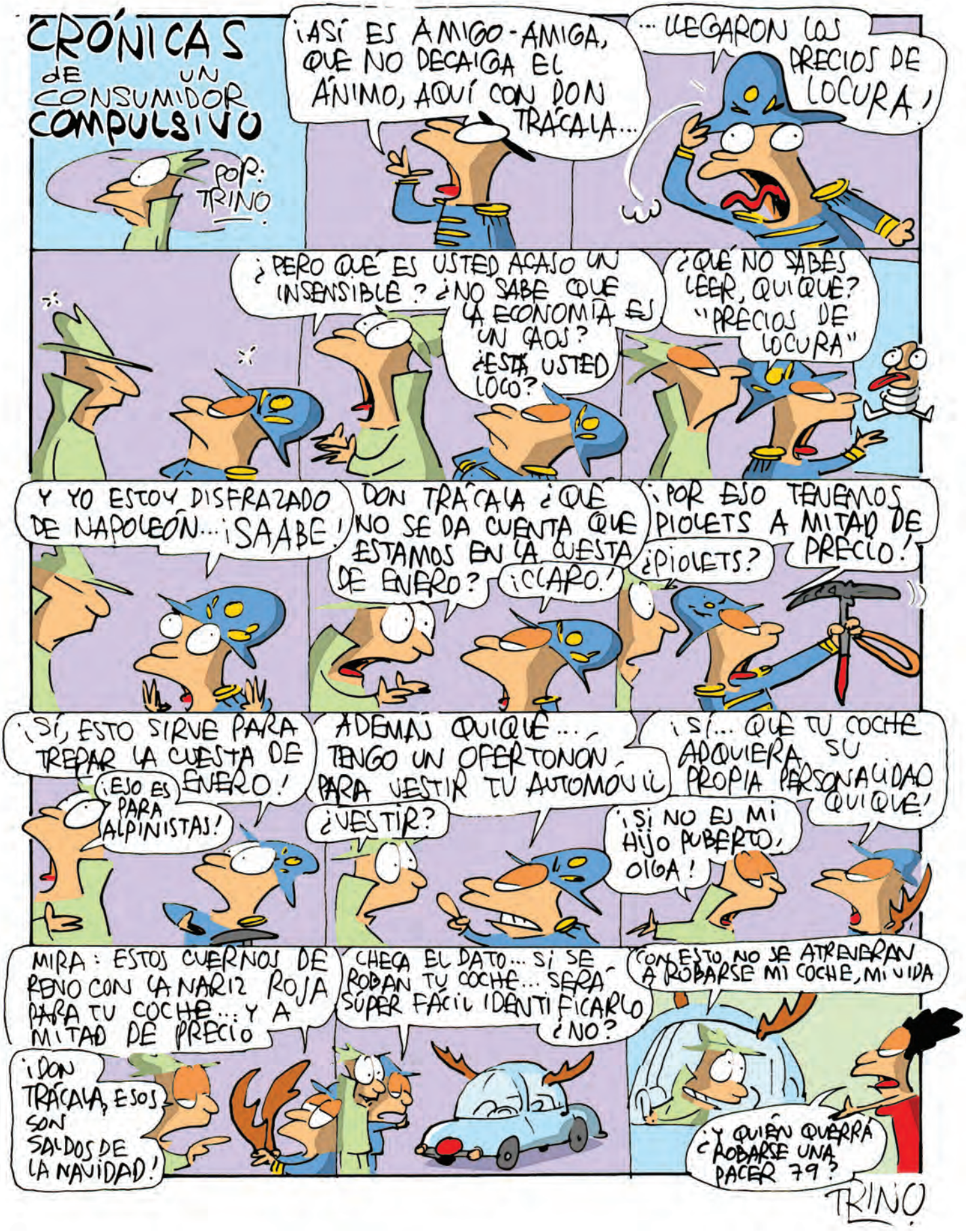
En las semillas del neem se concentran los activos que cumplen con la función insecticida, y en una menor cantidad en las hojas.

Las sustancias del neem no funcionan como un agente tóxico, sino que intervienen en los procesos químicos y fisiológicos de los insectos, evitando que se multipliquen.

También se usa como desinfectante-bactericida y es uno de los ingrendientes más utilizados en productos de cosmetología, como cremas.

Las hojas de tabaco también son reconocidas por su efecto insecticida. El tabaco contiene sustancias alcaloides, como la nicotina que se extrae de las hojas desechadas por la industria tabacalera, la cual se conoce genéricamente como “tabaquina”.

Validación técnica Maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra


CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
¡ASÍ ES AMIGO-AMIGA, QUE NO DECAIGA EL ÁNIMO, AQUÍ CON DON TRÁCALA...
... LLEGARON LOS PRECIOS DE LOCURA!
¿PERO QUÉ ES USTED ACASO UN INSENSIBLE? ¿NO SABE QUE LA ECONOMÍA ES UN CAOS? ¿ESTÁ USTED LOCO?
¿QUÉ NO SABES LEER, QUIQUE? "PRECIOS DE LOCURA"
Y YO ESTOY DISFRAZADO DE NAPOLEÓN... ¡SAABE!
DON TRÁCALA ¿QUÉ NO SE DA CUENTA QUE ESTAMOS EN LA CUESTA DE ENERO?
¡CLARO!
¡POR ESO TENEMOS PIOLETS A MITAD DE PRECIO!
¿PIOLETS?
¡SÍ, ESTO SIRVE PARA TREPAR LA CUESTA DE ENERO!
¡ESO ES PARA ALPINISTAS!
ADEMÁS QUIQUE... TENGO UN OFERTONÓN PARA VESTIR TU AUTOMÓVIL
¿VESTIR?
¡SÍ... QUE TU COCHE ADQUIERA SU PROPIA PERSONALIDAD QUIQUE!
¡SI NO ES MI HIJO PUBERTO, OIGA!
MIRA: ESTOS CUERNOS DE RENO CON LA NARIZ ROJA PARA TU COCHE... Y A MITAD DE PRECIO
CHECA EL DATO... SI SE ROBAN TU COCHE... SERÁ SÚPER FÁCIL IDENTIFICARLO ¿NO?
CON ESTO NO SE ATREVERÁN A ROBARSE MI COCHE, MI VIDA
¡DON TRÁCALA, ESOS SON SALDOS DE LA NAVIDAD!
¿Y QUIÉN QUERRÁ ROBARSE UNA PACER 79?
TRINO

Alerta al consumidor

(¡Buenas noticias!)

Ventiladores peligrosos... y destruidos

Profeco da seguimiento puntual al caso de los ventiladores inseguros y logra destruir 11 mil aparatos que representaban un riesgo para el consumidor.

Lo reportamos en nuestra edición de julio de 2008: 32 modelos de ventiladores tenían fallas graves. Existía la posibilidad de que se sobrecalentaran y, posiblemente, provocaran un incendio. Además, muchos tenían pedestales inestables y rejillas que permitían el fácil acceso de los dedos hacia las aspas. Pero el asunto no paró ahí: **Profeco** decidió no soltar el cable y, con el apoyo de otras instituciones públicas y asociaciones civiles, logró que el pasado 2 de diciembre se resolviera el problema a favor de los consumidores. Este es el reporte de daños (evitados) hasta esa fecha:

- **11 mil ventiladores destruidos en el acto.**
- **100 mil ventiladores ya reprocesados para evitar riesgos.**
- **80 mil más estaban por reconstruirse.**
- **180 mil serían devueltos a sus países de origen, China y Estados Unidos.**
- **Profeco impondrá multas entre $25,285 y $1,011,400 a las empresas infractoras.**

Profeco Vivir Mejor

Para subir la cuesta de enero

Arranque con el pie derecho

- Analice las alternativas a las casas de empeño: ¿préstamos familiares?, ¿anticipos de nómina?
- Compare el costo del seguro, el almacenaje y los intereses en, por lo menos, tres casas de empeño.
- Comience a ahorrar un monto fijo cada semana, por pequeño que sea.
- Elimine las compras impulsivas.
- Evite los intereses moratorios: pague a tiempo sus deudas.

Encontrará muchas recomendaciones más en la **Revista del Consumidor** y en **www.profeco.gob.mx**

¡Siga con nosotros en 2009!

Profeco | Vivir Mejor

Ejercicios ligeros

Abdominales cruzadas

Acostado boca arriba, levante las piernas en escuadra y coloque las manos en la nuca. Jale el torso y las piernas de forma cruzada, de manera que su codo derecho vaya en dirección a su rodilla izquierda, y después alterne con el otro brazo.

Repeticiones: 10
Ejercita: abdomen y espalda

Mancuernillas embotelladas

1 De pie, tome dos botellas de agua (de un litro o de medio, según su fuerza) por la parte central, rodeándolas con las manos. Coloque los pies a la altura de los hombros, con las puntas al frente. Levante los brazos a los costados sin doblarlos hasta la altura de los hombros.

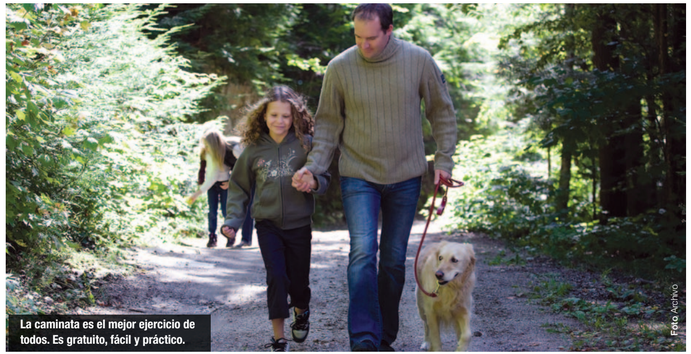
Repeticiones: 10 **/ Ejercita:** hombros

2 Estire los brazos hacia el frente, con las palmas hacia arriba. Flexione los codos y traiga las manos a los hombros sin doblar las muñecas.

Repeticiones: 10 **/ Ejercita:** bíceps

3 Flexione los brazos a un costado de manera que las botellas toquen sus hombros. Estire los brazos hacia arriba.

Repeticiones: 10
Ejercita: hombros y espalda



La caminata es el mejor ejercicio de todos. Es gratuito, fácil y práctico.

Foto Archivo

Caminante, sí hay camino

Jorge Camacho, director de calidad en el deporte de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte sugiere que el **mejor ejercicio** de todos es **caminar**. Por lo tanto, ha preparado una rutina que lo tendrá corriendo **carreras largas** en menos de lo que cree. Si se sigue al pie de la letra, podrá correr una carrera de **10 kilómetros** al cabo de **cuatro semanas**, incluso si nunca ha hecho ejercicio. Eso sí, debe tener una **buena salud** y condición física para intentarlo. Suerte y nos vemos en la meta.

Semanas 1 y 2		Semanas 3 y 4	
Lunes	Caminata 10 min. Trote 15 min. Caminata 10 min. Ejercicios de estiramiento	**Lunes**	Caminata 10 min. Trote 25 min. Caminata 10 min. Ejercicios de estiramiento
Martes	Caminata 5 min. Trote 15 min. Caminata 5 min. Trote 10 min. Ejercicios de estiramiento	**Martes**	Caminata 10 min. Trote 10 min. 1 min. corriendo X 1 min. caminando (8 repeticiones)
Miércoles	Caminata 20 min. Trote 10 min. Ejercicios de estiramiento	**Miércoles**	Caminata 20 min. Trote 10 min. Ejercicios de estiramiento
Jueves	Caminata 10 min. Trote 15 min. Caminata 10 min. Ejercicios de estiramiento	**Jueves**	Caminata 10 min. Trote 25 min. Caminata 10 min. Ejercicios de estiramiento
Viernes	Caminata 5 min. Trote 15 min. Caminata 5 min. Trote 10 min. Ejercicios de estiramiento	**Viernes**	Caminata 10 min. Trote 10 min. 2 min. corriendo X 2 min. caminando (6 repeticiones)
Sábado	Caminata 10 min. Trote 20 min. Caminata 10 min. Trote 10 min. Ejercicios de estiramiento	**Sábado**	Caminata 5 min. Trote 30 min. Caminata 5 min. Trote 15 min. Ejercicios de estiramiento
Domingo	Descanso	**Domingo**	Descanso

Ejercicios avanzados

Camine con las manos

De pie, levante la pierna izquierda. No permita que su pierna levantada toque el suelo en ningún punto del ejercicio. Inclínese hacia adelante hasta que sus manos toquen el suelo, y camine con las manos hasta que quede estirado. Haga una lagartija y regrese las manos a los pies. Levántese y cambie de pierna.

Repeticiones: 5
Ejercita: todo el cuerpo, ayuda al equilibrio

Lagartijas cortas

Acostado boca abajo, coloque las palmas de las manos en el suelo a la altura de las costillas. Impúlsese hacia arriba, de forma que su cuerpo permanezca derecho.

Repeticiones: 10
Ejercita: bíceps y hombros

Siéntese en la pared

Recargue el cuerpo entero contra una pared. Comience a hacer los pies hacia adelante con pasos pequeños y a bajar la espalda hasta que se encuentre en una posición como si estuviera sentado en el aire. Sostenga la posición durante 30 segundos y regrese. Mientras está "sentado", puede tener dos botellas de agua en las manos (de un litro o de medio, según su fuerza) y hacer ejercicios de mancuernillas.

Repeticiones: 10
Ejercita: piernas, glúteos, abdomen y brazos

Lagartija de escalera

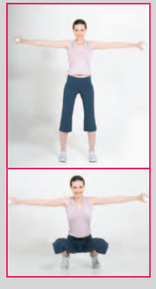
Acostado boca abajo, suba los pies a un escalón (o dos, para mayor dificultad). Haga lagartijas largas.

Repeticiones: 10
Ejercita: brazos, pecho y hombros

Sentadilla extrema

De pie, con las piernas abiertas a la altura de los hombros, sostenga las botellas de agua y extienda los brazos a los costados. Haga una sentadilla sin que sus brazos pierdan la línea horizontal y reincorpórese.

Repeticiones: 5
Ejercita: piernas, brazos y espalda



Sentado de cojito

Coloque una silla contra una pared como soporte. Levante una pierna de forma que quede en posición de escuadra. Levante los brazos al frente para equilibrarse. Baje lentamente hasta que logre sentarse en la silla. Cuando se incorpore, hágalo sin que la pierna que levantó toque el suelo durante todo el ejercicio. Cambie de pierna.

Repeticiones: 10
Ejercita: piernas, abdomen y glúteos

Hombre-araña

Realice una lagartija larga, pero sostenga el peso cuando esté arriba. Sin doblar los brazos, jale y flexione la pierna derecha haciendo un círculo de afuera hacia adentro y estire la pierna hasta su posición inicial. Baje y hágalo con la otra pierna.

Repeticiones: 10
Ejercita: brazos, pecho, espalda, piernas y glúteos

Bastan sólo treinta minutos de actividad física acumulada al día para tener una mejor salud y sentirse bien. Y por el empeño de la *Revista del Consumidor* por verlo así, hemos preparado para usted una rutina de ejercicios para que pueda comenzar a ejercitarse sin que haya pretexto. Estos son ejercicios que puede hacer en su casa u oficina, que no requieren de un entrenador y que no utilizan equipo (salvo un par de botellas de agua que después podrá beber; siempre es importante estar bien hidratado). Su propio peso será herramienta suficiente para que pueda realizar todos estos movimientos. Felicidades por decidirse a tomar este paso en su vida. Ahora, deje la revista, levántese de su sillón y ¡mueva el esqueleto!

Recomendaciones

- Antes de que comience, permítanos recalcar la importancia de contar con un buen estado general de salud. No necesita que su condición física sea óptima para empezar a ejercitarse, pero sí que su salud se encuentre bien.

- Nunca haga ejercicio o actividad física sin antes realizar un calentamiento adecuado (le mostraremos cómo comenzar) y manténgase bien hidratado.

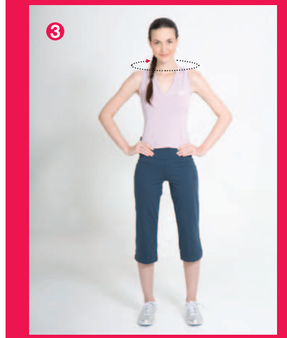
- Suspenda los ejercicios si en cualquier momento nota falta de aire o si se siente mal o demasiado cansado. En caso de que esto suceda, sería una excelente idea ir con un médico para que le hagan una revisión general. Ahora sí, ¡a moverse!

Ejercicios de calentamiento

• De pie, abra las piernas a la altura de los hombros, puntas hacia adelante. Estire los brazos a los lados y comience a hacer círculos pequeños. Sin bajar los brazos, haga círculos con las muñecas.

• Coloque las manos en la cadera. Gire la cintura hacia la izquierda 10 veces y después hacia la derecha, como si tuviera un aro hula-hula. Procure hacer círculos grandes y marcados.

• Lentamente, haga 10 giros del cuello hacia la derecha, y después en dirección contraria. Marcando el movimiento, haga 10 veces el cuello hacia arriba, abajo y a los lados, como si dijera primero que sí y después que no.



• Con las manos en la cadera, levante la punta del pie derecho. Haga círculos pequeños hacia adentro y después hacia afuera 10 veces. Cambie de pierna y haga lo mismo con el pie izquierdo. Al terminar, repita 10 círculos más.

Ejercicios ligeros

Puños
De pie, abra las piernas a la altura de los hombros, puntas hacia adelante. Levante los brazos a los lados a la altura de los hombros. Abra y cierre los puños lo más rápido que pueda hasta que sienta cansancio en el antebrazo.
Repeticiones: durante 20 segundos
Ejercita: antebrazos

Marcha
De pie, estire los brazos de frente a la altura del pecho. Flexione los codos al mismo tiempo que levanta una rodilla hasta que su pierna quede en posición de escuadra. Alterne con ritmo entre la pierna derecha y la izquierda.
Repeticiones: 15 con cada pierna
Ejercita: brazos, piernas y espalda

Lagartijas largas
Acostado boca abajo, coloque las palmas de las manos en el suelo a la altura de los hombros. Impúlsese hacia arriba, procurando que su cuerpo permanezca derecho todo el tiempo.
Repeticiones: 10
Ejercita: el pecho, los hombros y los brazos

Lagartijas largas con un pie
Para añadir dificultad a la lagartija larga, coloque un pie sobre el otro, de forma que sólo tenga tres puntos de apoyo. Cambie el pie y haga otra serie.
Repeticiones: 5 con cada pie
Ejercita: el pecho, los hombros y los brazos

Marcha lateral
De pie, estire los brazos a los lados a la altura del pecho. Eleve los brazos al mismo tiempo que levanta una rodilla hasta que su pierna quede en posición de escuadra. Alterne con ritmo entre la pierna derecha y la izquierda.
Repeticiones: 15 con cada pierna
Ejercita: brazos, piernas y hombros

Baile
De pie, con las piernas separadas y las puntas hacia el frente, gire la cintura de modo que sus brazos sigan el movimiento de su torso; al mismo tiempo, levante una rodilla en la dirección contraria. Alterne el movimiento en ambas direcciones.
Repeticiones: 15 en cada dirección
Ejercita: todo el cuerpo

Todos para abajo
Flexione un poco las rodillas estando de pie. Inclínese hacia el frente procurando que su mano derecha toque la punta de su pie izquierdo y levante el brazo contrario. Alterne con ambos brazos, siempre haciendo el movimiento contrario.
Repeticiones: 10 con cada brazo
Ejercita: espalda, hombros y muslos

El escalón
En cualquier escalón fijo, párese como si fuera a subirlo con las puntas, de manera que sus talones queden fuera. Levántese con las puntas y luego baje lo más que pueda. Utilice sus brazos para equilibrarse, pero no se ayude con ellos.
Repeticiones: 15
Ejercita: pantorrillas

Paso de gigante
De pie, con las manos extendidas hacia el frente, dé un paso largo con la pierna izquierda. Baje la cadera hasta que su muslo izquierdo esté paralelo al suelo y sus dos piernas tengan posición de escuadra. Asegúrese de que su espalda siempre esté recta. Levántese y cambie de pierna.
Repeticiones: 5 con cada pierna
Ejercita: muslos y espalda